时间管理手账

[美]劳拉·范德卡姆（Laura Vanderkam）◎著
刘灵◎译

I Know How She Does It

有一种失败叫瞎忙，成功女性的时间不靠挤，你能管理的只有自己



How Successful Women Make the Most of Their Time



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

版权信息

书名:时间管理手账

作者:[美]劳拉·范德卡姆

译者:刘灵

ISBN:9787508665856

中信出版集团制作发行

版权所有•侵权必究

前言

“草莓季是很短暂的。”

我们当地的草莓采摘园会向游客们提供篮子，在这么一个特别普通的东西上面，我突然看到了这句颇有深意的话。那是阳光灿烂的6月的一天，我和7岁的儿子贾斯珀还有4岁的儿子萨姆去草莓采摘园玩儿，我丈夫迈克尔则带着我们两岁的女儿露丝在附近的池塘钓鱼。坐在去田里的干草车上，我被高温和颠簸的路面搞得头昏脑涨，当时我们还不知道：等到这片宾夕法尼亚东南的绿色丘陵被白雪覆盖的时候，又有一个新成员将会加入我们的大家庭。我努力要压住头晕，便使劲盯着手里这个空篮子上的诗句：“请记住，草莓季是很短暂的。这个篮子平着装满东西大约是10磅，堆起来装大概是15磅。”

也许这是关于生活的一个隐喻，因为所有的事情都是对生活的隐喻，例如，草莓季很短暂。这么说来，我准备把这个篮子装到多满？或者说，不用去理会什么隐喻，我们可以简单地问一句：对我来说，美满的生活到底是什么样的？

我在写这方面的专栏时，经常会思考一下这个问题。当心理励志被人当作浅薄时，从实践的角度来观察一下这个永恒的问题也是很有好处的，而且并非所有的哲学家都能够给我们关于如何过上美满生活的一些想法和策略。

我是通过时间这个媒介来描绘美满生活的，因为生活本身就是由一个又一个小时组成的。你如何生活决定了你如何度过一年的8 760个小时，或者是你的一生：漫步在草莓采摘园，哄孩子睡觉，或是奉献给改

变了地球某个角落的工作。

这本书是关于现实中的人们是如何创造出美满生活的。作为读者的你可以从这些案例中有所借鉴，拥有美满的生活。你可以静下心来重新审视人生中的每一个小时，去发展你的事业、人际关系，以及你自己，同时还能够享有更多的私人空间。简单来说，这本书是教会你如何享受时间，如何最大限度地利用时间，按照自己的意愿，把时间花在所有对你来说重要的事情上：比如工作、家庭、社交、娱乐。这本书还得教会你如何享有充足的时间，而不是一味哀叹，或者抱怨自己不能兼顾家庭与工作。

我发现，"如何支配时间"这个话题非常有趣。作为一名杂志专栏作者，为了研究时间管理这个话题，我采访了一些成功人士，了解他们如何利用自己的每一个小时。在我的上一本书《天天25小时》里，我已经试着把这些发现和窍门分享出来，让读者获益。同时，我也意识到了两个问题。第一，以前我基本上都在关注职业女性的事业和家庭；第二，当我探查这些采访对象的具体生活时，所依赖的绝大部分资料都是她们的一些轶事和趣闻。但是，我真正想要看到的，是在她们的成就之下，背后的日程表到底是什么样的。我想看一看她们的时间日志，找出那些数据会带来什么令人好奇的结论。这就是我写这本书的原因：我希望能搞清楚职业女性和她们的家庭在这1 001天的生活中到底是什么样的。

通过观察人们如何利用点滴时间来达到自己的目标，我们可以学到很多东西。学习她们的策略可以增加我们的控制力，让我们明白，我们也有能力去塑造自己的生活。几年前，我开始填写我的第一个168小时（一周）时间日志，当时我觉得把生活变成图表里的一个个小格子去观察是很奇怪的。但是，随着时间的推移，我慢慢地意识到自己有权决定这些表格的内容。我仿佛成了一名拼接画制作者，小心翼翼地放置一块块拼图。在这个过程中，通过不断地思考、观察、尝试不同的策略，我渐渐能够创造出一幅复杂但令人满意的拼接画，其中包括职业生涯上的

新机会，还有我的孩子——我很高兴参与了他们的整个成长过程。有时候，这个世界喜欢告诉人们：兼顾人生中所有事情将会是匆忙的、超负荷的，甚至让我们喘不上气来。若仅仅关注那些负面时刻，而忽略其他的甜蜜时光——比如用红色浆果制作草莓酥的时候，或者收到某人的感谢信、读者说你的书改变了她的生活的时候——这样的人基本上都不会成为创造完美拼接画的艺术家。

生活既是复杂的，也是扣人心弦的；既是令人紧张的，也是美妙无比的。但是，如果你和我一样，坚信美满的生活也可以兼顾所有，那么请你研究一下自己是如何安排时间、精力和关注点的，请你思考一下你将如何创作出一幅让自己更满意的拼接画。

不管怎么说，草莓季是很短暂的。但我相信，让这个季节充满欢乐是可能的。

第1章
记录时间日志

我们不是单纯地活在一个个故事里。在必须传达一个教训的时候，我们却喜欢用讲故事的方式来阐述。在许多有关工作和生活的文学作品中，故事总会以对黑暗时刻的回顾作为开始：一场暴风雪很可能把我困在洛杉矶，而此刻我的丈夫正在欧洲，三个年幼的孩子正和保姆在宾夕法尼亚，但保姆并不打算在随后的几个雪天里照顾他们。或者，也许是我准备在纽约市住上一晚，打算观看第二天早上的一场表演。当我正准备早点儿上床睡觉的时候，我丈夫突然打电话过来，说他跟孩子们一起去看了马戏之后，却发现没带钥匙，所有人都被关在门外了。他正在试图解决这个难题，打给我只是想要有备用钥匙的人的电话号码。即便这些人都不接电话，锁匠也会在2个小时内到达。我应该没什么好担心的。但事实是，我开始在酒店房间里团团转，想象着我只有5个月大的小宝贝儿在寒夜里待在户外的车上。这还怎么让我睡得着？

我可以用这样的故事作为开头，然后叹息现代生活的疯狂，感慨自己不可能面面俱到。自从《大西洋月刊》（*The Atlantic*）把安妮–玛丽·斯劳特（Anne-Marie Slaughter）关于这个话题的宣言“不能内外兼顾”这句话作为它们的封面故事，已经吸引了数百万人阅读，并在媒体圈里达成了共识：它能够吸引女性们的注意。这些让我们得以一窥此类弊端的故事总是可以提升点击率。于是，人们到处寻找更加极端的例子。一个编辑准备出版一本这类故事的书，她曾举了一个例子，解释她想要的是什么样的故事：“在驾驶F–16战斗机飞越阿富汗的时候收到在生病的孩子的短信。”2012年的时候，法律界人士对一封广泛流传的高伟绅律师事务所的年轻律师的辞职信做出大量评论。在这封辞职信里，这位律师

记录了自己艰难的一天，包括大半夜被孩子们吵醒、幼儿园要关门了她还在加班、回家路上又塞车、丈夫也靠不住、当她终于哄睡孩子之后还要继续加班。“显而易见，我不可能同时满足工作与家庭的要求。”这位年轻律师这样写道。这种情况下唯一的选择，而且是我们都能理解的选择，就是辞职。

但在这本书里，我想讲的是另外一个版本的故事：生活不能依靠顿悟，在人生处于低潮时，你才四处寻找训诫并做出重大的生活改变，这样的做法会极大地限制我们的生活。

我可不是灵光一闪就明白了这个道理，而是很多谈话的积累使我看到了一些内在的东西。举例来说，2013年的春天，我和一个曾在咨询公司工作的年轻女士进行过一场谈话。她正在考虑开一家培训公司，主要是向职场女性提供咨询服务，帮助她们争取兼职工作或者做出灵活的工作时间安排。这是一个非常好的商业点子，她解释道：“我看着自己公司里面的那些高层女同事，她们的生活都不是我想要的。”

一般情况下，我都会把这些信息当作背景音一样不去理会，就好像年轻女孩子们之间随便说说的无聊话一样，但我已经看了很多关于谢丽尔·桑德伯格[注]的东西了，所以我慢慢开始形成一种观点，并且意识到这种观点需要系统地进行论述。

整件事是这样开始的：几年前我写了一本书叫作《天天25小时》。之后，有很多公司请我去给他们讲一讲应该如何进行时间管理。于是，我开始请一些听众在上课之前记录下他们的时间使用情况。这些时间日志以半小时为单位记录整个星期的情况，包括他们所关心的事项以及他们在工作、家庭以及私人事务上各花费了多少时间。[注]我跟我的这些听众一起分析他们的日志，然后讨论他们所面临的挑战。我们的课程都是互动的，而且是有启发性的。

我跟各种各样的听众进行过讨论，但不管在哪一家公司里，通常都

是女性社团对我的演讲提供支持。所以，我从演讲中所收集到的绝大部分时间日志都是来自这些社团的女性管理者，她们当中的很多人都有孩子。慢慢地，我注意到其实她们的生活看起来并没有那么惨。

我本以为会看到所谓的“黑暗时刻”，或者是像艾莉森·皮尔森在她的小说《我不知道她是怎么做到的》里面描述的那种情形——一个女高管故意把蛋糕弄得很难看，以便看起来像是她亲手做的而不是从商店里买的。但其实不然。当然，在这些日志里也有艰难的时刻，但是我也看到了她们陪伴孩子、陪伴丈夫、娱乐和休闲的时间。我也看到了一些女高管的时间日志。以瓦妮莎·陈女士为例，她是一家大型咨询公司的合伙人以及两个小女孩的母亲。在她交给我的2014年3月的时间日志里，某个周三的早上，她在出差的城市醒来，晚上很晚才回到家，这时候她的女儿们已经睡着了。亲吻了孩子们之后，她又继续开始工作。如果我们想要找到有关工作与生活之间的矛盾的故事，那么可以关注这样的案例。

但是，如果看一看她整周的时间日志，你也会发现有不同的安排。陈女士星期二和星期三没有陪女儿睡觉，但其他时间她都陪着女儿们，她还给她们读了《草原上的小木屋》这本书。我比较了一下，她给孩子们读书的时间比“美国人时间使用调查”中显示的母亲给孩子读书的平均时间还要多一些。其间，她拜访了女儿的学校，并且和其他家长定下了一些游戏预约。她在那个周末几乎没有加班，而是和家人们一起去滑雪，并且带女儿们去看了一场乐高电影。她和丈夫安排了一次咖啡约会，并且做了一节动感单车运动。陈女士还花了相当多的时间为女儿即将到来的生日设计了一个皮卡丘蛋糕。在她繁忙的日程中，她仍然有时间做了一个生日蛋糕，并且在网上晒了一下。

不是所有人都想像陈女士这样生活。陈女士自己也不想这样，她还有一些创业的点子，准备发展为第二职业。事实上，一年后她已经创办了一家名叫“Head First Ventures”（主要从事风险投资）的公司，将陈女

士在处理客户意见中发展出来的一些产品概念投入生产。

我在很多据说很可怕的行业（比如金融、法律、医疗行业）里，都看到了同样的情景——女性们不仅在职场上向前一步，她们在生活中也同样向前一步。

她们是怎么做到的？很简单。一周有168个小时，如果你工作50个小时，每晚睡8个小时（一周睡56个小时），那么还有62个小时可以做其他事情。如果你工作60个小时，每晚睡8个小时，那么也还有52个小时可以做其他事情。

时间就是要用在你认为重要的事情上。在讨论女性的生活选择时，我们经常把注意力集中在那些疯狂时刻或是艰难的时刻上，这也说得通。而其他时刻——比如和孩子们共进早餐，或是在周末一起玩桌游——并没有受到关注。公司高管不会提及这些事情，因为他们赞同“在工作时讨论家庭会破坏专业性”这样的观点。而娱乐也不是人们聊天的重点。他们可能会偶尔聊到娱乐节目中的一些八卦，但是他们在介绍自己的时候不会宣称自己整天晚上都在看这些娱乐节目。当被问起近况时，现代的专业人士会这样回答：“很忙。”我自己也是这么做的。

如果这个跳跃式的逻辑——这些令人紧张的事情发生了，所以生活本身就是疯狂而且不稳定的——限制了我们自己的发展呢？人脑的构造本身就有损失规避的特性，所以负面经历会比正面经历留下更深刻的印象，特别是当这些负面经历符合某种流行主题的时候。我们会因为航班延误导致错过了一场球赛而哀叹，然后开始踏上灵魂探索之旅，考虑是否需要减少工作的时间甚至是辞职，但我们绝不会因为孩子正好去上游泳课而错过了这场比赛就痛心疾首。从来没有人从这些困难的选择中得出过结论，认为你需要摆脱孩子带来的麻烦。从那位高伟绅律师事务所的律师悲催的一天中，我们可以推断出很多结论，比如说她需要重新安排幼儿看护，她需要重新分配家务，她需要明确自己的工作能力极限，或者接受生活中的各种困难，这也是人类的生活状态。但是，没有人能

够兼顾工作与生活，所以你连试也不用试。

著名经济学家罗伯特·席勒向《华尔街日报》解释为什么人们总是坚信自己可以选到热门股票时，很好地阐释了这种现象。他说，这主要是因为他们喜欢这类故事："心理学家认为，在绝大部分人类思考的过程中存在一种叙事性的基础，人类的大脑可以存储基于这些叙述的事实，以及可以引发他们情感共鸣的故事。当然，你可以记住数字，但你仍然需要故事……我们需要的要么是一个故事，要么是一种理论，当然，故事更好。"语言远比文学存在的时间更为久远。我们能够从听到的故事里吸收信息，还会得出一些教训，而这些教训与社会文化希望你相信的东西相契合，即使有时它们会伪装成"隐藏的真相"。

我跟其他人一样喜欢故事，但是这些围绕着种种黑暗经历发展起来的故事没有反映出生活的复杂性。你不能只是看到陈女士漫长的星期三，却对她也有时间为女儿们讲睡前故事视而不见。传统模式引出的结论是"生活就是一团糟"，是鱼与熊掌不可兼得的状态。在"现代达西夫人"（Modern Mrs. Darcy）的博客里，有一个评论者对这种世界观进行了总结，解释了为什么她会选择退出职场："如果收到薪水支票、被人肯定让你开心，那么你就去争取。但我更喜欢拥抱、采一朵蒲公英。"

但是，放眼看一看生活，审视一下生活中的每一分钟，你会发现不同的景象。我们会抛给成功女性一堆问题："你是怎么做到的？你是怎么在工作和生活之间取得平衡的？"其实，生活不仅可以容纳支票，也可以同时拥有蒲公英；你可以加班出差，也可以享受美味的蛋糕。你可以肩负很多责任，也可以心满意足地感受生活中的甜蜜时刻。

很多人把他们的职业生涯与个人生活以某些方式结合起来，这些方式能够为他们实现工作与家庭的平衡提供空间。但是，当我试图说服人们接受这个整体性的观点时，我意识到我手上没有任何可以作为支持的统计数据。研究时间日志更为准确。"美国人时间使用调查"项目和皮尤研究中心以及其他研究关注父母们如何支配他们的时间，并依照是全职

还是兼职工作、在家还是在外工作进行细分。但是，全职工作也是多种多样的，正如有大学文凭的人（这是另外一个常见的人口统计学群体）找到的工作也各不相同的。

我想了解“要职”的含义，理解那些拥有显要职务的人的生活到底是什么样的。但是除了我曾经接触过的人，以及在演讲中收集的时间表外，我没有更多的资料来源。我想要数据，得到这些数据的最好方法就是自己去统计。

拼接画项目

2013年，我开始收集一些女性的时间日志，这些女性符合下面的标准，她们可以说已经做到了工作与家庭“两者兼顾”：

- 年收入至少为10万美元；
- 至少有一个18岁以下的孩子。

我向这些志愿者发出一个电子表格，要求她们将一周的时间日志记录下来。大部分人收到的指示是这样的：“记下你所做的事情，按你愿意与他人分享的程度决定详略。写一周，然后发给我，这样我们就可以一起讨论了。”有些人改为使用Word文档，以便能够更加详细地描述她们的生活；有些人则使用一些应用程序（如Toggl），以30分钟为单位来记录；有些人则把我的336个小格的表格变成了672格（以15分钟为一个单位）。

当人们把时间日志发回来以后，我依照花费在工作、睡觉、看电视、运动、阅读以及做家务/杂事的时间来进行统计。我还通过电话或者电子邮件的方式，与大部分女性进行过沟通，希望更多地了解她们的

策略。很多人都要求对她们的时间表提出反馈意见：比如她们如何解决时间管理方面的难题，以及找到更多的娱乐时间。在某种程度上，我像一个人类学家一样研究这些时间日志，探究将工作与生活结合起来的新方式。

这本书就是关于被我称为“拼接画项目”的研究结果：对职业女性及其家庭的1 001天时间日志的研究。每个人对于如何兼顾工作和生活都有自己的看法，我希望能够通过这本书，详细地展示如何做到二者兼顾。

也许你会问：为什么仅仅针对女性？我希望这本书对于所有希望拥有幸福生活的人都能够有所裨益，当然也包括男性。我曾经无意间听到我丈夫和一个刚刚做了父亲的男士之间的对话，这个新爸爸正在努力发展自己的事业，同时也希望能够在孩子身上多花些时间。这与很多女性关注的工作/生活平衡的话题是一样的。

因为以下几个原因，我把关注的重点放在了女性身上。首先，与类似情况下的男性相比，更多取得卓越成绩的女性来自双职工家庭，这就意味着会遇到所有这些关于如何兼顾的问题。一项针对已取得K08或者K23资格（这是美国国立卫生研究院对初期职业生涯的一个资助计划，能取得这个资格表示此人具有高潜质）的医学研究者的统计显示，在这些前途一片光明的已婚/有伴侣男性中，只有大约44.9%的人其配偶（生活伴侣）也从事全职工作；而对于女性来说，这个比例则高达85.6%。

但我发现，成功女性仍然对自己在家庭生活中的参与度有着一定的期望。我认为这基于一种错误的看法：全职妈妈们应该如何生活。如果用更加积极的态度来看待，女性确实希望与她们的家人共度美好时光，她们希望密切地参与到家庭生活之中。一位自己负责赚钱养家而丈夫在家照顾孩子的母亲告诉我，她早上总是与孩子们一起起床，这样她就可以在上班之前陪伴孩子，而她的丈夫也可以多睡一会儿。另外一位母亲则形容她的全职丈夫会在她下班回到家后就“打卡下班”，由她来接手其

余的家务。

由于女性是以工作/生活这种双重角色来指导自己的生活的，她们已经创造出新的、富有创造性的方式，在生活这幅拼接画上放上一块块拼图。作为一个在家工作的职业女性，相对其他人而言我更自由。的确，安妮–玛丽·斯劳特在《大西洋月刊》的那篇文章中，其结论就是那些既是母亲，又拥有良好事业的女性都是“超人、富豪”。但是，随着拼接画项目的渐渐深入，我发现即使是普通的职业女性也能发展出富有创造性的、打造全面生活的策略，使她们可以兼顾工作与家庭。

这就是为什么我要以女性为研究对象。当然了，还有另外一个问题：为什么要研究已做母亲的女性呢？毫无疑问，一个人在没有孩子的情况下也可以拥有丰富多彩的人生。近期一个由花旗和领英进行的民意调查显示，女性比男性更倾向于持有这一观点。大约86%的男性受访者表示，“有孩子”是他们对成功定义的一项标准，然而只有73%的职业女性把“有孩子”包括在她们对兼顾工作与家庭的定义之中。我希望，人们在增加家庭成员、扩大朋友圈以及社交圈上所付出的努力，可以成为有关工作/生活话题讨论中更加重要的部分。不过就目前的阶段来说，有孩子的人群仍然占大多数。

至于年收入要达到10万美元这一条，就是因为我需要一个客观的数字。当然，以一个收入数字来衡量成功与否是一种不完善的做法，我自己对某些行业就是比其他行业报酬高也深有体会。在美国劳工统计局的网站上粗略浏览过一些行业就业和工资估算的内容后，我承认，如果想获得比较优越的生活条件，我算是入错了行。“作者和作家”年薪的中位数是55 870美元，只有10%的人收入能达到115 740美元，而律师年薪的中位数则达到了113 310美元。也就是说，一个中等水平的律师与一个一流的作家年收入是一样多的。我用年薪10万美元这个数字来做标准，是要将一些中等收入的律师纳入我对“成功女性”的定义，却无法将一些在报酬标准较低的行业中，取得杰出成绩的女性包括在内。

无论如何，能够挣到6位数的年薪意味着你在经济上已经取得了成功，你可以独立负担起一个家庭的开支，而不用担心家里是不是还有其他人也在赚钱养家。只有少数女性能够挣到6位数的收入（在美国，这个比例不到4%）。我也希望这个比例能够高一些，但现实情况就是如此，所以这也表示能够挣到这个数的女性确实有值得研究的地方。尽管在一些行业，要拿到6位数的年薪毫不费力，但是很多女性并不选择投身到这些行业，因为这些工作通常都意味着疯狂的加班，甚至无法掌控自己的生活。我认为这个说法其实不正确，而且我曾经听到过一个反对观点——如果你能够挣到6位数的年薪就会更容易兼顾工作与家庭，因为你可以把所有的事情都分派给别人做。当然，这也不正确。

我和另外一名研究者通过数据统计来量化地理解这1 001天（143×7）时，一共使用了143个完整的时间日志。此外，我还收到了很多时间日志，但是无法应用到这个量化的项目中，可能是因为记录少了一两天，或者提供的信息不够详细，因此无法判断她们花费在工作或者休息上的时间具体是多少（这两项通常占据了人们生活中的绝大部分时间）。但是，这些日志也为定性研究提供了有趣的材料。

对于提供这些时间日志的女性，我心存感激，因为这需要花费时间和精力。

仅仅让人们去估计他们如何支配自己的时间很简单，也很直接，但这种做法得出的结论不可靠。大部分人并不清楚自己在不同的事务上到底花费了多少时间，我们不知道自己到底用多少个小时来工作、睡觉或者看电视。受访者会给出答案，但他们只不过是猜测；更糟糕的是，这些还是在受到系统性偏见影响的情况下做出的猜测。如果每个人都在谈论自己每周工作80个小时，那么就算时间日志显示实际上平均工作时间只有55个小时，你也会随大流地说自己也是每周工作80个小时。在这个永远抱怨自己有多忙的时代，你不会跟别人说每周7天里有5个晚上你都睡得不错；在朋友聚会上或者辞职信中，你只会提到孩子半夜两点醒了

的那一夜，或者你要去赶7点钟的早班飞机这种事。

168个小时的时间日志解决了上面说到的大部分问题。当然，人们在填写日志的时候也会说谎，但是这会更难一些，因为你需要在日志中系统地增加更多工作时间，减少睡眠时间，而大部分人并不是那么善于撒谎。时间日志提醒填写者一天只有24个小时，一周只有168个小时。不管我们多么与众不同，我们所有的活动都必须符合这些时间的限定。

不可否认，这种时间日志的研究方法也有自身的局限性。一位女士曾说过，当你要照顾一个婴儿的时候，无论是早上、晚上还是周末，都不可能持续做某一件事超过30分钟。有一位女士填写的一个周末记录是这样的："查看工作时孩子在外面玩儿/看孩子的同时看书/洗衣服/晾衣服/叠衣服。"许多人把这种晚餐后或者周末上午发生的一堆杂事描述为"家庭时间"，她们可能就是在家里走来走去、干点儿家务活、看会儿孩子、看几眼电视、玩一小会儿，而不是单纯地把这段时间用于某一个单项活动。另外，日志里面的一些"不确定的"记录我没有计算在内。现代生活的一个特点就是有很多这种"不确定"的时间。还有一点，时间日志研究有一个关键的要求，就是你能够用文字把时间过程描述出来。这对我来说很简单："我在工作；我在开车；我在睡觉。"如果我一心多用，比如在看电视的时候检查电邮，那我就直接这样记录下来。

但并非所有人的思维方式都是这样的。在布里吉德·舒尔特（Brigid Schulte）2014年的新书《不堪重负：在别人没有时间的时候工作、恋爱和玩乐》里，最令人痛苦的情景之一，就是当她试图填写社会学家约翰·罗宾逊提供的时间日志时，当她无法将自己的生活放入这么一个个小方格的时候，她放弃了Excel表格这种方式。她设计了一种更富有戏剧性的记录形式："凌晨2点～　4点，尝试呼吸，却发现胸口开始疼，恐惧感由内而生，之后就是恐慌。那些'我本来应该如何'的想法和自责奇怪地从左肩袭来……"我也曾经遇到几个对象，她们都是非常具有开拓精神的创业者，她们在填时间日志时也曾遇到同样的挑战。每个人有自己

的个性，若要坚持填写一份168个小时的时间日志，那么你需要足够的自信。

还有一个问题就是，你记录的是“具有代表性的”日子，还是“没有代表性的日子”？我认为，没有什么所谓“有代表性的”一周。我没有让受访对象从某个指定的日期记录她们的时间日志。我发现她们通常想要记录下她们自己认为更加属于“具有代表性的”一周。一些女性因为生病、天气原因，或者其他没有预见到的事件而中断工作的时候，即使这些事情本身都是一些“不具有代表性的”情况，但她们依然会重新开始记录一份新日志。大部分人的记录都不包括公共假期或者休假的时间，虽然她们确实休假了。我怀疑，这种意图寻找“具有代表性的”一周（通常是指需要花费大量时间在工作上的日子）的趋势，意味着人们记录日志期间的总工作时间将会高于其平均工作时间。

这个数据统计中的女性并非有孩子的高收入女性的典型代表。毫无疑问，那些已经不堪重负的女性是无法（或者不愿意）花时间来追踪记录这种时间日志的。而且，很多拼接画项目的参与者都是我博客的粉丝，或者是我作品的读者。这些参与者来自各个领域和地区，她们通常居住在城市，因为那些能够提供6位数年薪的公司通常都集中在这些区域。她们有1~4个孩子，年龄不等。她们有些是已婚/有伴侣的母亲，也有单亲妈妈（虽然有人可能会有不同意见，但我并没有把“拥有伴侣”包括在内）。

我不会宣称自己所做的工作是完美的，但拼接画项目全面地描绘了职业女性及其家庭的生活画面。在这些时间日志里面，我们能够看到成功女性怎样支配她们的时间。

可以肯定的是，这些时间日志并没有显示出生活是一件轻松的事。我不是一个极度乐观的人，我相信并非所有的事情都是完美的。有些女士把她们的生活很详细地记录下来，被填满的Excel表格中传达的生活片段令我感到畏惧。有一位女士在送孩子去新的托儿所的第一天把车钥

匙锁在了车里，这使得本来就很痛苦的早晨变得更加不堪。另一位女士在半夜因为孩子尿床而失眠，于是她干脆在凌晨5点就出门锻炼身体，可是“在去健身房的路上，我想起忘了带运动鞋，又不得不掉头回去，今天的健身课没戏了”。

但是，这些日志也绝不是一场168个小时的绝望秀，就像你从那些主导有关女性、工作和生活主题的文学作品中期待看到的，其中也有充满愉悦和乐趣的甜蜜时光。一位律师在她星期五晚上8点的一栏中记录到：“我看到一家葡萄酒专卖店在出售一款‘能够改变生活的黑比诺葡萄酒’，我绝不能就这么错过。”另外一家化学制品厂的经理在周末陪家人参加了气球节和鳄鱼节，但还是想办法挤出时间来“独自购物！！！”——这三个感叹号充分表达了这个经历给她带来的快乐。还有一位女士写到自己去参加一个拼接画培训班，来满足自己对艺术的爱好。当然也有一些奇怪的并列事件，比如一位女士在周六熨完衣服之后就去做了一次美容，可能是当作对自己的一个奖励吧。这些就是生活的多样性。

每当有人问“她是怎么做到的”这种问题时，我想要传递给她的就是生活的多样性。很多时候，我们认为“非此即彼”的事情实际上并没有那么对立。拼接画项目里的时间日志展示出一些女性既有骄人的事业，又有幸福的家庭，重点在于如何管理时间，以及我们怎样将时间管理策略加以应用。

如何管理你的时间

在前言部分我曾经说过，我对于什么是美满幸福的生活，以及怎样去打造美满幸福生活很感兴趣。我在处理所收集到的数据时，有一个记者问我，拼接画项目的参与者们是否满意她们的生活方式。

幸福的生活应该是让你感觉开心的生活，这种说法是有道理的。一些女性在持续记录时间日志之后，自发地开始反省，我在这本书里也会讲到她们的一些领悟。但是，我并没有询问她们是否开心，生活不是静止不变的。有一些参与者讲述了她们的生活中的挫败，当我几个月后再回访时，她们已经做出了重大的改变，包括辞职、搬家等，其中一位女士甚至用“令人愉悦”这样的字眼来形容她每天的新日程。

从研究中我们得知，当一个人的家庭年收入超过75 000美元的时候，这并不会给他带来更多的快乐；但是，当家庭年收入超过100 000美元时，此人对整体生活的满意度则会提升。曾有研究显示，高收入家庭（年收入100 000美元及以上）中的成员大都认为自己“非常快乐”，而且没有人认为自己“不是很快乐”。

话虽如此，这里还有一个来自皮尤研究中心的统计分析：无论从事什么活动，女性总是比男性更容易疲惫，无论工作、照顾孩子还是做家务（这方面可能有些道理）都是如此。即使是对娱乐活动而言，这个结果同样适用。我不明白这是为什么。在有孩子的双职工家庭里，通常父亲们每周比母亲们多4.5个小时的娱乐时间，同时他们的工作时间也要比母亲们多10.7个小时。也许是因为女性觉得自己在生活、工作以及家庭中总是处于“随时待命”的状态。即使客观而言各方面看起来并没有问题，但压力仍然会导致抱怨。当我跟一位女士讨论了她的工作和休息时间之后——每周工作40个小时、每天8个小时的睡眠，她写信告诉我说：“从这些记录上来看，似乎我不该抱怨，但实际上我仍然在抱怨。”

正是这种“但实际上我仍然在抱怨”的部分激发了有关工作/生活的话题。为什么那么多女性虽然满足了我关于“兼顾工作与家庭”的定义，但她们并不认为自己已经做到了“兼顾”？我们试图找到答案：也许是因为我们“心不在焉”，或者是因为我们的娱乐时间都是一段段的“时间碎片”，并不连贯。没有人的生活是完美的，那些全职母亲不是，那些已婚或者未婚的人也不是，那些生过孩子或者没生过孩子的人都不是。

我想要把这种对零压力生活的期望打回去，因为这种期望使我们忽略了那些已经存在的甜蜜时刻。知足常乐虽然有些平庸，但也有它的道理。我的朋友艾玛·约翰逊也是拼接画项目的参与者，她作为一个“富有的单身妈妈”而走红网络。2014年，她开始了一个名为“第一世界星期五”（First World Fridays）的博客写系列连载。在这个连载中，她写下在过去的一周中她抱怨过的事，对此冷嘲热讽，然后转变语气，感恩她现在所拥有的一切。

这些并不是试图证明问题不存在。拼接画项目中有一些女性的孩子是有特殊需要的儿童，还有一些女性平均的睡眠时间不足7小时。这本书并不是指责这个社会没有出台一些为职场父母提供更多支持的政策——普遍推行产假以及降低育儿费用这样的话题已经受到了足够的关注。但是，我想要就远景进行讨论。当我的航班因为暴风雪而被取消时，如果我能够跟孩子的保姆用手机沟通一下对策的话，我就会心存感激了。保姆完全可以在有需要的情况下留下来陪孩子们过夜。我并非生活在压力巨大的环境之下，当我最终在晚上6:30分就回到家时，这些困扰实在是微不足道的小事。

我们知道，每周共有10 080分钟，接下来我将从三方面对这些时间进行观察。

第一，观察参与对象在工作时如何支配时间。成功人士管理工作时间的方式比我们想象的更加合理。事实上，一些女性在检查了自己的时间日志之后认为，如果她们想在事业上更上一层楼，可以在无须做出其他妥协的情况下工作得更久。我发现，拼接画项目的参与者能够很好地控制自己的时间，这种控制并不是公司员工手册所要求的那一套，而是在于她们如何安排每一天的生活。

第二，观察参与对象在家里如何支配时间。我会观察女性如何与孩子及伴侣之间互动，并找出令工作、生活更加便捷的方法。

第三，观察参与对象如何度过自己的私人和休闲时间。我关注睡眠，这一项所占据的时间比思考更长，而且很可能也是一般人的预期与实际情况之间出现差异最大的一项。我还关注运动、看电视、阅读以及其他的消遣活动，并且与参与者讨论如何挤出更多的休闲时间，或者在休闲的时候更加享受整个过程。

在整本书中你会不时看到时间日志，有些是完全照搬细节，有些则更加精简以显示一种策略或者是一些共有的特征。这些时间日志看起来真的就像是一幅幅拼接画，按照有趣的图样来排列完成工作、家庭时光、个人时间、睡眠。没有任何两位女士的拼接画是一模一样的，但是如果把它们都放在一起来观察，就会得出“她是如何做到的”这个终极问题的答案。生活是由一个个小时构成的，只要你以正确的方式组合这些时间拼图，就可以拥有兼顾工作与家庭的生活。

这本书的特色在于以时间日志为主线，下面是我本人在某个星期的日志，这样你就可以了解一下如何解读它们（表1–1）。

没有所谓的“具有代表性的一周”，但在这周里，我破天荒地在早上6点钟就开始工作，因为我当时正在为《快公司》撰写一个专栏，主题是关于早起一周的心得。那个周五的晚上我也在工作，这可绝不是我喜欢的。事实上，我之所以在周五和周日还在工作，是因为我在周四下午没干活儿，而且在之前的一周里我也休息了一天。因此，那周我总共工作了56.5个小时。根据我多年记录的时间日志，通常我一周的工作时间为50个小时。

表1–1 如何观察时间日志：我的一周，2014年3月17日至3月23日

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
5:00							
5:30							
6:00	起床，工作	起床，工作	起床，工作	起床，工作	起床，工作		
6:30	工作	工作	工作	工作	工作		
7:00	工作	工作	工作	工作	R起床，早餐	起床，工作	J跟我们在床上待会儿，起床
7:30	和M待一会儿，孩子们早餐	孩子们早餐	和M待一会儿，孩子们早餐	孩子们吃早餐（香蕉面包！）	M, R，男孩子们起床	为R做早餐	跑步
8:00	孩子（玩，做准备）	孩子，工作	孩子（15），工作（15）	工作（《快公司》）	跟保姆聊聊，然后工作	为R讲故事	煮咖啡，冲凉
8:30	工作	工作	工作	工作（《快公司》）	工作	清洁厨房	工作
9:00	工作	工作	工作	工作（《快公司》）	工作	清洁工作，送J出门	化妆，孩子们准备
9:30	工作	工作	工作	工作	去星巴克	孩子们看电视时弹钢琴	准备好，去教堂
10:00	工作	工作	工作	工作	与L喝咖啡	去参加松木德比汽车赛	教堂：蓝草弥撒
10:30	工作	工作（头脑风暴）	工作	工作	与L喝咖啡，回家	松木德比汽车赛	教堂：蓝草弥撒
11:00	工作	工作（头脑风暴）	工作	跑步去邮局（真正地跑）	工作	松木德比汽车赛	离开教堂，去吃比萨
11:30	工作	工作	工作	化妆，接萨姆	工作	松木德比汽车赛	在比萨店吃午餐
12:00	与孩子们午餐	与孩子们午餐	与孩子们午餐	与孩子们午餐	工作（午餐研讨会）	松木德比汽车赛	去基督教青年会，孩子们去游戏室
12:30	工作	工作（行政）	工作	工作	工作（午餐研讨会）	去基督教青年会	跑步（2英里），推举
13:00	工作	邮件	工作，为视频会议化妆	工作	工作	J打篮球的时候跑步	推举，和男孩子打篮球
13:30	户外散步	邮件（+10分钟电话）	视频会议没开，毫无效率	和朋友去Eaves购物	工作（奥普拉）	看篮球	和男孩子们打篮球
14:00	工作	工作（访谈）	2点的电话会也没开	和朋友去Eaves购物	工作（天才交流项目）	开车回家	和男孩子们游泳

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
14:30	工作	工作（访谈）	工作（为书籍出版的事打电话）	和朋友去Eaves商店购物	工作（《今日美国》）	报税，吃午饭	开车去REI商店/宠物商店
15:00	为可能的演讲安排打电话	工作（15），跑步（15）	工作（为书籍出版的事打电话）	和朋友去Eaves商店购物	跑步	在户外玩	宠物商店
15:30	工作	跑步（15），工作（15）	工作	得知J有个中文表演	工作	在户外玩	去宜家，中途取消，回家
16:00	工作	工作（写关于奥普拉的文章）	工作（《今日美国》）	中文表演	工作	玩耍/园艺劳动	填完报税表
16:30	工作	工作	工作	中文表演	工作	看书	报税，收拾桌子，把晚饭放入烤箱
17:00	工作（15），孩子，电视	工作（15），去图书馆（15）	工作（15），孩子，去学校接J	回家，邮件，分拣	工作	看书	工作（没什么效率）
17:30	和孩子们一起看电视	工作（小说）	接J回家，看书，孩子	工作（《快公司》）	孩子，看书	洗澡，打扮	做晚餐，吃晚餐
18:00	看《纽约时报》网络版，煮饭	工作（小说，2000字！）	开始晚餐，看书	工作（快公司）	做晚餐，吃晚餐	孩子们晚餐	吃饭，收拾
18:30	吃晚餐	看书	和家人共进晚餐	工作（15），晚餐（15）	男孩子去德比汽车赛，和R去麦当劳	无所事事	工作
19:00	和孩子们玩，帮R洗澡	看书（15），去吃晚饭	2个孩子去宜家，J看《冰雪奇缘》	晚餐	新地冰激凌！然后回家	弹钢琴	工作
19:30	在楼下和S与R玩	吃寿司	工作	工作	给R洗澡	放下R，去约会	工作（15），《冰雪奇缘》主题舞会（15）
20:00	甜品，讲故事	开车回家，给车加油	工作	工作	和R玩，男孩子玩Wii游戏机	约会之夜	孩子们洗澡，给孩子读书
20:30	更多故事，工作（15）	给孩子读书，哄孩子睡觉	混合香蕉蛋糕	工作（想点子）	所有孩子睡觉	约会之夜（找到餐厅）	给孩子读书，哄孩子睡觉
21:00	工作	看书	哄孩子睡觉	哄孩子睡觉	工作	约会之夜	工作
21:30	工作	看书，M到家	哄孩子睡觉，邮件	工作，开始拖沓	工作，趣味星期五之夜	约会之夜（Morton’s）	工作

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
22:00	冲凉，准备睡觉	看电视	冲凉，看书	冲凉	工作	约会之夜	工作
22:30	睡觉	冲凉，睡觉	睡觉	孩子！（15），睡觉	和M聊天，准备睡觉	看电视	冲凉等
23:00		睡觉			睡觉	看电视	睡觉
23:30						睡觉	
0:00							
0:30							
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							

由此可见，工作量增大了，但它并没有剥夺我的睡眠时间。我在这一周的睡眠时间为51.75个小时，每天大约7.4小时。我有充足的睡眠：在周六早上，我没有定闹钟，在头天晚上11点睡觉的情况下，我依然能够在早上7点醒来，孩子们也没能吵醒我。

除了工作的56.5个小时和睡觉的51.75个小时之外，我把将近60小时的时间留给了其他事情。我记录了一些私人时间：比如周二晚上出去吃日本寿司，还跑了5次步（我把它当作娱乐活动）。也有“悠闲”一些的事情：周四白天，我和一个朋友去了宾夕法尼亚韦恩县的一家的时装专卖店购物。我还弹了一会儿钢琴，虽然时间不长。我还去了教堂，这在我的统计中是归入私人事务一类的。

我们夫妻俩还在周六晚上出去吃了晚餐。我跟孩子们也有一些很好的互动活动：我去看了贾斯珀的表演；我们一起打篮球，去基督教青年会游泳；我带露丝吃了冰激凌，之后还看了贾斯珀参加的松木德比车大赛。所有这些活动都很带劲儿。

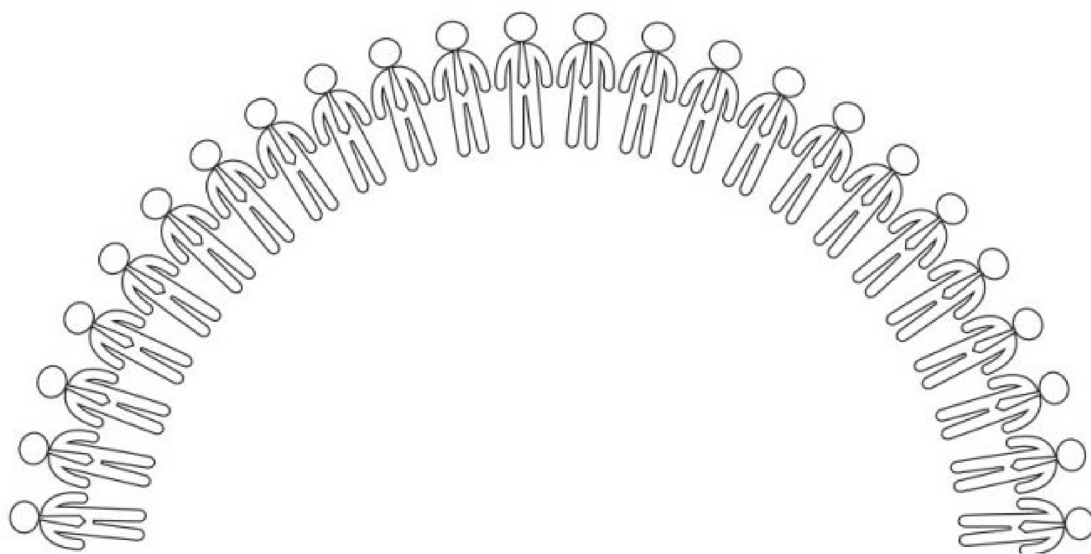
在“有待提高”这个类别里，我发现晚上的时间并不像我希望的那样有效率。在周一、周三和周四，日志中都显示有很多同时进行的事务。我先和孩子们玩一会儿，然后试图读些文章，然后一边查看电子邮件，一边做晚饭。我的目标是更加关注地度过晚上的时光，比如在屋外的草地上玩耍，吹泡泡。如果我打算在晚上工作，制订一个计划会比较好，那样我就不用来来回回地查看我的邮箱。这些就是所有我想要做的事情。

如果你也想记录一下自己的时间日志，可以在我的个人网站LauraVanderkam.com上注册，之后我会发个模板给你。

---

1. 谢丽尔·桑德伯格（Sheryl Sandberg），现任Facebook（脸谱网）的营运总监，女性，被美国《时代》杂志评为全球最具影响力的人物。其畅销书《向前一步：女性、生活和领导意志》（Lean In）已由中信出版社出版。——译者注
2. 为什么要以30分钟为一档呢？我发现很少有人在工作以外的单独一项事务上花费一整个小时的清醒时间，但是以15分钟（或者10分钟，5分钟）为一档的话又会太过烦琐，反而会对人们完成这个时间表造成阻碍。也有些人自愿选择使用不同类别的记录单元或者是其他用来记录时间的应用程序。

第一部分
工作



第2章
寻找工作与生活之间真正的平衡

我们工作多长时间？我们到底应该工作多长时间？

如果你正在试图平衡工作和生活，那么这就是一个需要考虑的重要问题。这也是杰茜·内维尔这位知识产权方面的律师准备加入拼接画项目时，准备仔细思考的问题。她的丈夫是一位软件工程师，她们有三个孩子，分别是5岁、3岁和2岁。她写信告诉我说，她的经历对于我的研究而言是一个很好的补充，因为她有三个孩子，而这“似乎在法律界并不常见”。事实上，在完成几个压力很大的项目之后、在第三个孩子出生之前，她已经准备好告别职业生涯了。然后她有18个月没有再工作，但她所在的律师事务所还是希望她回去工作，而且提出了一份没有收费小时[注]目标要求的雇佣合同，而收费小时目标可是让所有律师都觉得头疼的玩意儿。根据这份合同，内维尔的报酬将会以她实际的收费小时数为基础，而且她可以自己选择工作方式。

那么到底应该怎样安排？怎样才能算是在工作、家庭，以及她认为最重要的事情（试图保持神智正常）之间，取得了正确的平衡之道？

这个问题的答案是随着发展而不断变化的。当内维尔在2014年1月第一次开始帮我记录时间日志的时候，她正忙着搞清楚“拥有美满生活的同时建立骄人事业”的外部和内部条件都是什么。她跟和她一样有好几个孩子的女律师开玩笑说：“我觉得自己就像在参与一个社会实验。”她的同事都等着看怎样才能做到内外兼顾。当她研究自己的时间日志时，她也受到了这些担忧的影响。“恐惧真的是有影响的，”她告诉我，“我不知道自己能不能做到。”对于各种各样不知道什么时候会出现

的“妈妈的事儿”（比如有关孩子的各种跑腿活儿），她选择在早上7:30分保姆到了之后，她正式开始一天的工作之前去做。这也是一种解决方案，不过这种清晨的杂事会侵占她潜在的工作时间。比如说在1月的某个周二早上，她请了一次清洁服务，但是那天按照记录，她在10:20分才开始一天的工作，因为在提供清洁服务的人到来之前，她花了2个小时在家里收拾屋子。此外，因为不确定是否需要在晚上查看电邮和回应客户要求，她经常需要在白天处理一些计划时间之类的家庭事务。这样一来，工作“就被挤到最后一位，要在完成其他各种各样的杂事之后才能开始”。在所记录的那个1月的一周里，她大概工作了32个小时，没有达到她自己希望的收费小时目标。当内维尔不停跟自己说“如果在工作上我搞不定，我就去麦克斯办公用品店直接买需要的东西好了”的时候，其实这里面还有一个心理因素在起作用。没有人能够兼顾一切，不是吗？

“我其实是喜欢工作的，”内维尔在这个变动时期总是提醒自己，“这份工作和我的技能相适应。我喜欢解决问题，喜欢帮助人，喜欢关注细节。”她也喜欢和同事合作。在脱离职场18个月之后，她有机会再次开创自己的事业，并把精力放在那些能够吸引她的项目上。当然，重返职场在财务上也起到了很大的正面作用。把时间更多地用在工作上，基于一个律师的费率来以时间计费，而不是花同样的时间去干那些可以由别人来做的杂事，这样内维尔就可以为自己的家庭提供更多帮助。

所以，2014年10月，内维尔做出了一个决定：她要回到之前拿固定报酬的工作岗位上，而且将把收费小时目标带回自己的生活中。从财务上来说，这样对她更好，而且在家人的支持下，她决定要达到预期的目标。此外，她在后勤事务安排上更加有针对性。相对于1月日志中被家庭事务拖累的、漫长的早晨，到了秋天，内维尔选择了搭乘巴士去上班。这个决定迫使她必须按时离开家去赶车。她告诉我：“我每天上午9点钟到办公室，每天下午5点下班。”——绝大部分的日子都是这样。她

找到了一位保姆在家务上帮助她：“以前都是我在上班的路上去做那些跑腿儿的杂事，但其实保姆很容易就可以做到，而且现在就是由她来做这些事。”在工作上，内维尔也在探索一些方式，以便完成更多可以收取费用的工作。其实，想要收取足够小时数的费用，一个简单的方法就是付出足够多的工作时间。当她需要达到业绩要求的时候，她的丈夫就会负责照顾孩子，以便让她在办公室待久一点儿，或者保证每月有一个周末去办公室加班。

换句话说，内维尔对于“如何达到工作/生活的更好平衡”这个问题的答案就是：多工作。不是说天天要通宵达旦，但还是比她刚预期的时间更长一些。统计数字其实是一目了然的。在她2014年1月日志中的某个星期二，她只工作了5个小时，其中收费时长是3.3个小时。当我看到她同年10月的一周二的日志时，她在那天工作了9个小时，而其中有7.5个小时是收费的。虽然在工作量上几乎翻倍，但她仍然可以在早上和孩子们玩耍，回家吃晚饭，有时间去做头发，并且在睡觉之前看会儿书。更多工作并不需要减少她的家庭时间甚至她的个人的时间，这仅仅要求她专注于自己最擅长的事情，而不是让其他事情占据她有限的时间。生活就是一项进行中的事业。内维尔正在设法搞清楚自己的能力所在，用她的话说就是“我能确定的就是在当下，这个方法是有效的”。

我并不认为这个认知的过程是内维尔独有的。很多人如果愿意的话，他们都有机会在事业上更上一层楼，但是那些故事和假定条件——就是那些事业要以牺牲其他为代价的说法——对我们的生活影响很大。当说到工作的时候，特别是对那些正在努力建立美满家庭的人而言，这类故事可以在很大程度上限制我们的生活以及事业上的发展。但是，只要你愿意，就能够改变自己的故事。对工作时间有清楚的认识，搞清楚我们能够或者愿意工作多长时间，这就是实现相对平衡的生活，并在各个方面勇往直前的第一步。

当说到工作时间这个问题的时候，我们会做很多假设。但是，真的像专家哀叹的一样，美国人工作越来越过度了吗？按圣路易斯联邦储备银行[注]的历史数据统计，一名雇佣工人的每周平均工作时数已经由1950年的大约42.4个小时下降到1970年的每周39.1个小时。2014年8月，美国劳工统计局发布报告：私营部门、非农业事务的每周平均工作时长为34.5个小时。相对于前两代人，大约减少了一个8小时工作日。

不可否认，平均数字会掩盖很多事实真相。有证据显示，就劳动力本身而言就存在差异。当经济不太景气的时候，有些人无法获得他们预期的工作小时数，造成现金紧缩，难以享受额外的娱乐。另一方面，有大学学历（劳动力大军中处于较上层地位的人的证明）的人的非工作小时数（也就是那些用于工作以外事务的时间，比如做家务和照顾子女）在1985年至2005年间只有小幅下降。

我们都知道，现在的女性用在工作上的时间比过去数十年间更多，但她们每周平均的工作时数并没有那么多。根据美国人时间使用的调查报告，在2013年，有一名6岁以下子女的职场母亲用于工作及工作相关活动方面的平均时长是每周33.11个小时，而有一名6~17岁子女的职场母亲的平均时长则是每周33.46个小时，其中有一部分女性在从事兼职工作。而当此调查机构对2003~2006年间已婚夫妇的时间使用做出报告时，它的结论是：全职工作并有一名6岁以下子女的已婚母亲，用于工作及工作相关活动方面的平均时长是每周33.88个小时——这个数字从技术上来讲，甚至还没达到全职工作的标准（即每周工作35个小时以上）。那些子女在6~17岁的母亲则为每周37.73个小时。

看看这些数字，绝大多数人显然并没有工作过度。然而，当回到“兼顾一切”这个问题，以及那些涉及文化评论的“高薪厚职”时，我们却假想出一个不同的现实情况：没错，就平均时长来说人们并没有工作过度，但是像医生、律师、咨询顾问、科技公司员工、金融行业从业者、公司高管，以及那些年薪达到6位数的人呢？他们的工作时间肯定

特别长。

我以前也相信是这样。在2002年我23岁时，我曾为《今日美国》写过一个专栏，名为“白领血汗工厂痛击年轻员工”。在那个社交媒体还没有盛行的年代，这篇文章像病毒般通过电子邮件被大家疯狂转发。我写的故事是关于一个在摩根大通公司从事投资银行工作的年轻女性，她同时在进行两个项目。“有一天晚上，在连续数周每天工作18个小时和不断出差之后，她挣扎着在早上7点钟回到了家。不是为了睡觉，只是为了洗澡。当她站在淋浴房里的时候，她开始哭起来。虽然只有25岁，她却仿佛面临着一场中年危机。‘我开始琢磨，除了现在这些，生活中一定还有些别的什么。’她说道。”

我知道摩根大通绝不是唯一一个会把年轻员工逼疯的公司，还有很多的银行和咨询公司也这么做。“它们都是雇用常青藤盟校最聪明的毕业生，然后和他们达成一个交易”，我这样写道——基本上来讲，就是你会获得很好的薪水，还可以“一窥公司的高级待遇，从住豪华酒店到坐飞机旅行。而作为交换，你必须在人生中最好的几年时间里每周工作70、80甚至100个小时”。实际上，这是一个骗局，我继续写道：“如果给一个孩子提供签约奖金和500美元一瓶的香槟，那么他根本就不会意识到他的工作报酬每小时其实只有12美元。”

在文章中，我还讨论了超级公司如何靠压榨白领雇员的血汗来保持低廉的人力成本。“大家都抱怨？好吧，抱怨吧。你这个星期工作了80个小时？嗯，我可是工作了90个小时。你只睡了4个小时？我不仅在办公室睡觉，连洗澡都在办公室！一个不可告人的秘密就是，实际上很多这样被残酷压榨的人都喜欢这样。现在这一代年轻人在学校里通过攀比工作量来竞争。很多人就像不顾一切跳下悬崖的旅鼠一样，奋不顾身地投身于美国的大企业。高强度的工作满足了你如同宗教信仰般、希望参与到某样比你自己更强大的事业中去的需求，而且每天工作16个小时还意味着你不需要处理生活中的各种杂事。”

除了当时的编辑对我有些过分紧张的文笔表现出来的善良之外，这篇文章对我来说还意味着我很天真地全盘接受了当时朋友们所说的那些话，实际上他们仍然能够找到空闲时间，喋喋不休地跟我抱怨他们的工作时间太长，我们交流的地点也明显不是工作场合（比如说，在纽约市某一个小酒吧里）。

但真是这样吗？在关于时间和职业话题的十年写作生涯中，我看到的一些研究表明，白领阶层有夸大他们工作时间的趋向，特别是那些“白领血汗工厂”的雇员更是如此。很多的研究只是询问人们工作多长时间，研究对象说出一个数字。在理论上，即使没有人知道确切的数字是多少——有些人会多一些，有些人会少一些——那么放在一起考虑的话也可以得到基本正确的答案。但是，只有当不存在系统性偏见的情况下，这种假设条件才是正确的。而工作时间的统计数字特别倾向于带有这种偏见，因为我们喜欢认为自己是一个努力工作的人，而且在现在这种解雇随时发生的社会，没有人想被人认为比其他同事干活少。

社会学家约翰·鲁滨逊在过去数十年间对这个话题做了一些有趣的研究。在他1997年与杰弗里·戈德比合著的《生活的时间》一书中，他们分析了从1965年到1985年每天的时间日志，发现那些号称“每周工作50~54个小时”的人比他们实际的工作时间多了大概9个小时；而声称“每周工作55~59个小时”的人的实际工作时间则要少10个小时；声称“每周工作60~64小时”的人的工作时间，则少14个小时；声称自己“每周工作65~74个小时”的人的实际工作时间则少15个小时；声称自己“每周工作75个小时以上”的人的实际工作时间则少了25个小时甚至更多。他们的结论就是：“只有很少一部分人每周工作超过55~60个小时。”在为《劳工评论月刊》2011年6月号所撰写的一篇文章中，鲁滨逊和他的同事根据最新的统计数据对这些数字进行了更新。在对比了估计的每周工作时数与实际工作时间日志后，他们发现那些号称每周工作时间达到75个小时的情况，其实际工作时间少了25个小时。

这可是个不小的差距。事实上，我已经开始把这个令人眼界大开的研究结果称为“X–25”定律。当人们在每周工作时间统计上填了一个数字，而且这个数字大于75的话，你基本上就可以直接在心里减去25个小时，得到的就是正确答案了。没错，有些人的确会持续性地每周工作80个小时（不过其中可能已经有一部分人在抱怨自己的“120小时工作周”了）。我曾经在时间日志中见到过最长的工作时数是100个小时，她碰巧是一个自己创业的女士，而不是那些从事金融、咨询或是科技行业的新人。但是，人们通常并没有超长时间工作，即便是CEO（首席执行官）也没有。由伦敦政治经济学院主持的高管时间使用研究项目对来自各个国家、各行各业的CEO的时间表进行了研究。一项对来自6个国家超过1 000名CEO的研究分析发现，他们平均每周用在工作上的时间为52个小时，位于低四分位数的CEO每周工作时数为44.2个小时，高四分位数的则是每周58.5个小时。不管怎么说，这不是一个很短的周工作时间，但是也远没有达到三位数那么夸张。

从一方面来说，这种夸大的趋向说明，人们在很多事情上并不诚实。我甚至认为在这种夸大的趋向下面，隐藏着一些狡诈的意图——通过夸大每周工作时间，人们可以把有些工作变成那些注重家庭生活的群体的禁地。很多领域的高层竞争都是非常激烈的，如果让女性（甚至包括男性）认为她们不可避免地必须在某个特定的行业以及她们的家庭之间做出选择的话，这将挤走一大批的竞争者。有一个在某家对冲基金工作过的参与者曾注意到她工作的这个领域有着类似的臭名声。“在商学院的时候，我可是被那些有对冲基金工作背景的家伙吓到了，”她说，“他们的那种态度就是：我们都知道这份工作意味着什么，而且也做出了选择。”她本来不再打算考虑加入这个行业了，直到她的室友去一家对冲基金公司做了一阵子暑期工，并发誓说这份工作真的很有意思，而且工作时间也是可控的。于是，这位女士递交了求职申请，还得到了一个职位，然后“在做了不到一年之后，我发现那些商学院的家伙说的话很多都不属实。”实际情况是，平时她每周工作45.75个小时，而且晚上和周末都不用加班。她每年还有5周的公休假，可以灵活安排时

间和家人相处，而且报酬还很高。但这个行业的名声“把人吓得连面试都不敢参加”。

对那些重要职位而言，真相其实正面得多。在收集时间日志的过程中，我发现年收入超过10万美元的女性的确比一般的职场母亲（每周工作大概35个小时）在工作上付出了更多时间。时间日志参与者平均大概每周工作44个小时，有的人比这个时间稍多一些。就算是加上金融、法律、医药、会计、咨询、科技等号称白领血汗工厂行业的从业者，也没有任何一个人的周工作时数达到70个小时以上。只有8份日志（6%）显示其工作时间超过了60个小时，其中还有超过一半的参与者提供了合理的解释，说明这种工作状态并不会持续一整年。更进一步，很多参与者的平均周工作时数都低于44个小时。在143份日志中，有51份（36%）的工作时间甚至还不到40个小时（见图2–1）。

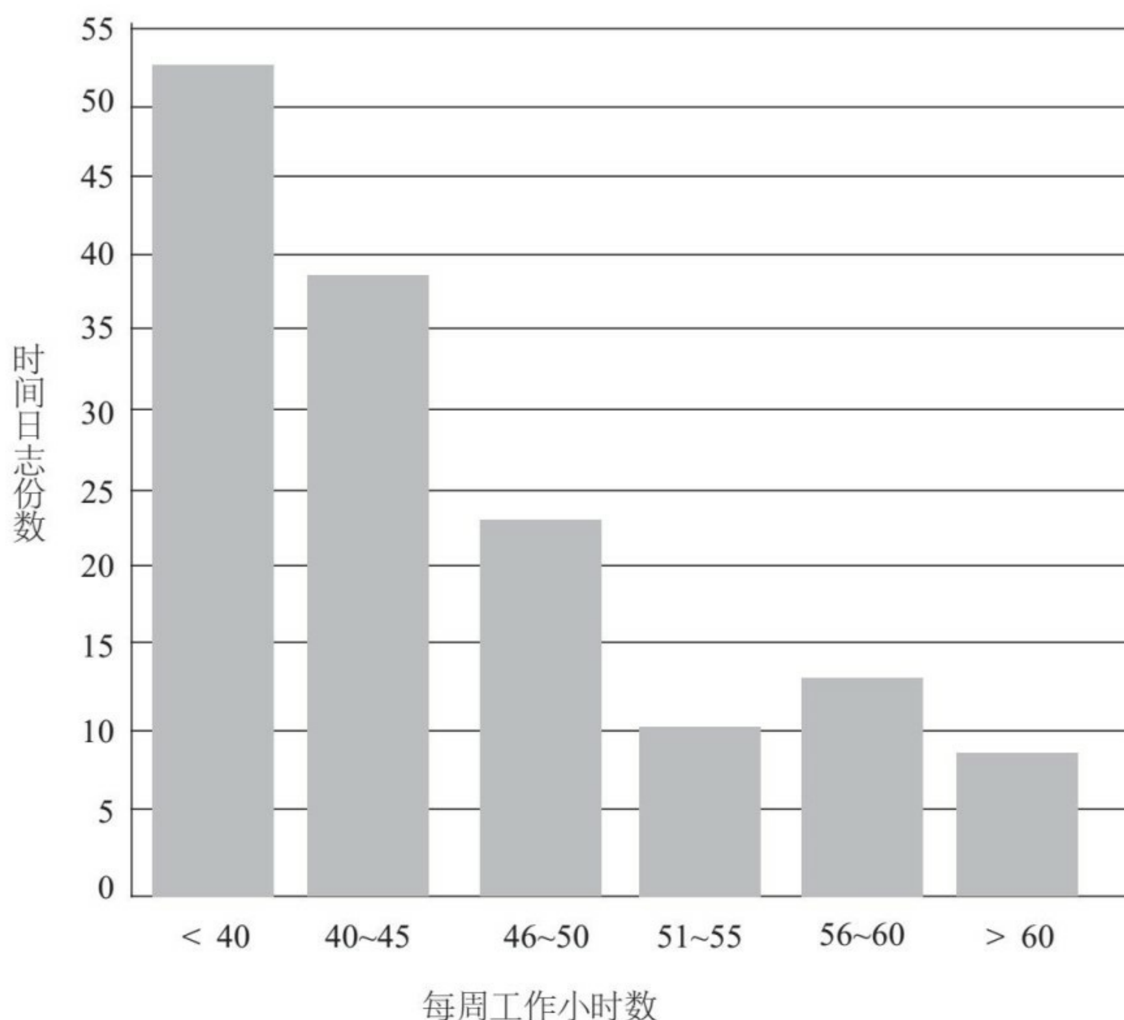


图2－1 拼接画项目参与者周工作时数

即便一个人每周工作44个小时甚至是54个小时，也可以把生活安排得很合理。事实上，高收入女性的真实生活比大家以为的更为平衡。珍妮·利维是一位医生，通常情况下她每周工作48.5个小时。她说："我经常跟学校的年轻女孩子聊天，她们对我说：'我想去上医学院，但是我还想要小孩儿。'我真想尖叫！"没有人会说"我想成为一名老师，但是我还想要小孩儿"，好像这两件事情不相容一样，事实上正如利维所说："我的朋友是老师，她在工作上可没有我这么大的灵活性，而且她挣的钱比我少多了。"

当不去考虑那些需要付出更多时间的重要职位时，女性其实极大地

限制了她们的工作能力。一个通常需要每周工作35个小时的职位和一个需要每周工作44个小时的职位比较起来，它们之间的差距以及对生活的影响并不像我们想象的那么大。只要多工作几个小时，你或许就可以得到高额奖励。

当然，我不是在否认的确存在过长的工作时间。如果你已经处在那个会减少回报的转折点之上，有一些方法可以在保持相当程度工作成果的前提下减少你的工作时间。如果你是在这个转折点之下，就像前面提到的杰茜·内维尔律师曾经认为的一样，那么你应该了解那种通常的工作/生活平衡的观点——你很可能已经工作过度，而想要过上幸福的生活就必须想办法减少工作时间。这并不是唯一可行的方案。当我们投入更多的时间在工作上，我们的事业就会取得发展，我们就可以在经济上给家庭更好的支持；而随着时间的推移，这种经济上的富足也能让我们更好地掌控自己的时间和生活。

很多的心理学研究表明，获得工作满足感的一个关键就是取得进步。若因为工作时间不足而没能看到自己的进步，是会让你觉得有些泄气。如果我们付出足够的时间去工作并看到自己的事业蓬勃发展，我们就找到了工作的动力，这也会为我们生活的其他部分注入更多的活力。就像利维所说："我想不到世界上还有什么事情比工作更棒了。"

为什么长时间工作会如此困难呢？为什么我们认为自己的工作时间比实际的要长呢？这是因为我们所认为的工作时间并不总是围绕着工作。我可以这样来描述自己的一天：在某个"严肃的"一天，我大概6:15分起床，6:20分开始工作。到了傍晚17:20分的时候休息一会儿，这一共就是11个小时。很可能在晚上我还要加班至少1小时，周末也都要工作。如果把这些时间都加起来，那么我每周的工作时间约为65个小时。如果我经常出差，那么每周工作时间可达70个小时。

除非你是按小时收取报酬的，不然你也不会去计算自己准确的工作时间。当仔细查看我的过往日程时，我发现有时候我会从早上6:20分工作到7:20分，但接着我就会花时间在梳妆打扮和陪孩子玩儿上。保姆基本上每天早上8点来，但是很可能一直到8:20分我才能重新回到桌前工作。即便我努力工作到中午，我也要先休息半小时，然后吃午饭。下午我也会休息至少半个小时，去散个步或是跑步。这么算来，我从早上6:20分到下午17:20分的一天并不是真的工作了11个小时，而是只有9个小时，而且这还没有把各种其他活动的时间计算在内，比如看医生、牙医、学校活动、下雪天、保姆放假的日子、偶然发生的杂事、和朋友一起喝杯咖啡。因为我是一个自由职业者，所以在时间日志里记录的工作时间中，我看到了很多“生活”的痕迹，而这些时间也都被算在里面了。下面这段文字来自一位普通的职场女性，她试图找出来看起来体现了她“正常的”某一周的日程：

> 对我来说，“正常的”一周就是在周一至周五之间，只有一天因为这样或那样的原因显得有些奇怪的那周。比如说，在我的时间日志中没有记录1月3号，因为那天下大雪，公司休息，孩子的学校也停课了。1月6号也没记录，因为那之前的周日是我8个月大的儿子的受洗日，我专门请了一天假去机场接送他的祖父母、外祖父母和教父教母们。之后的一周里，我丈夫在14号那天有一个预约的小手术；15号，我4岁半的女儿因为得了咽喉炎，所以我请了两天假照顾她。20号那天是马丁·路德·金纪念日；21号那天我儿子因为生病而被幼儿园送回了家，所以我不得不再次请假，再加上那天下午又下了大雪，公司和学校又要提前关闭。到了这周，周一早上我是在家里工作的，这样就可以跟大学的朋友（也是我女儿的教母）多待一会儿，然后再把家里收拾好，以便迎接来探访的第二波客人。我认为，连着4周都因为计划内或者计划外的原因而离开办公室，这才是比较接近“正常”的状态。

我从没有试过能够“完美地”工作一周，即便是在2014年夏天我丈夫

带着孩子们去参加为期一周的家庭聚会时，在整整7天不用照顾孩子的前提下，我仍然发现自己的生活会受到干扰。比如，在跑步的时候我扭伤了脚踝，必须要进行处理；社区因为打雷而断电近24个小时，我的电脑成了摆设。研究发现，有子女的职场母亲平均每周工作时数低于35个小时，我估计对其他人来说，这种干扰也会时不时发生。假设有一个典型的职场女性，每天朝九晚五地工作，但是中间有半小时去吃午饭，周五下午她会早退一个小时，周二上午又因为去看牙医而晚到一个小时——这么一算，她的周工作时间就只有35.5个小时。如果某天午饭之后她还有别的杂事，或者是某天午休的时间长了点儿，那么她的周工作时间就会跌到35个小时这个界定“职场人士”的门槛以下了。

这就是为什么我们很难持续工作很长时间的原因，因此绝大多数人并没有工作很长时间。当然，我计算工作小时的方式会导致对个体的超额计算或者计算不足。有些人是直接划分区段填写日志的，比如早上9点到晚上7点都填写成工作小时，实际上我很怀疑在这整段时间里她们一直在工作。从另一个角度来看，有些女性需要经常地跑来跑去，但除非她在路上也同时做其他事情（比如在车上打工作电话，或者房地产经纪人开车带着客户到处看房），否则我是不会把在路上的时间计算在工作时间里的。

当然，这种计算方式也会引发一些问题：怎样算是一直在工作？为什么我不把上下班的交通时间计算在内？通勤的路程很容易计算，但是如果研究对象在中途有停留怎么办？在下班回家的路上停下10分钟去买牛奶，这在很多人的日程里可能是很常规的一部分，但这个活动应该归入“购买商品和服务”这一类别，而不是工作。

另外，交通时间对于你的职业发展通常并没有什么帮助。就算你搬到离公司近一些的地方住，交通时间减少了，你也不会因此把收费小时减少或是少做几个项目。比如两个人都把孩子送到幼儿园，如果其中一个人每次去都要开半小时车，那么除非她有意识地选择和同事拼车，而

且在车上开会，否则她一定会比另一个同事少工作1小时。在这段时间中，那些在家工作或者住得离公司比较近的人可能已经开始工作了。随着时间的推移，一个人是每天工作9个小时，另一个人则是每天工作8个小时，之间的差别逐渐加大。除非你的工作极限低于每周45个小时，否则你一定能在9个小时里做到比8个小时更多的工作。

当我不把交通时间计算在内后，那么工作时间的计算就变得相对直接。大部分人都是在对应的格子里面填上“工作”，或者明显算是工作的事情（比如“与助手开会”）。“和同事吃午饭”这一类我是计入工作时间的，但仅仅填写“午餐”却是不计的（除非写清楚是“午餐过程中继续工作”）。与此类似，和客户共进工作晚餐也算是工作，即使你很愿意和这些人在一起，而不仅仅因为他们是客户。出差旅途中的时间则是在涉及与职业相关的活动时才被计入工作类别。很多人会对此提出异议，但在我看来，在旅途飞机上看一部《霍比特人》电影可不应该计入工作时间。（这种计算方法并不会对工作时间的计算产生很大影响，因为那些经常出差的人往往都会利用登机前的等候时间来打电话，或者在飞行时间里阅读与工作有关的资料等，这样一来，这些时间就会被计入工作时间中。）

按照这种方法计算，我发现在143份时间日志中，有19份显示用于工作的时数少于35个小时。这些女性有些是自己创业的，她们有一定的能力选择自己愿意工作多长时间。在所有的统计结果里，最低的工作时间数字（只有区区25个小时）来自一位女性，她的伴侣在那一周出差了，而她则要在两个下雪天里负责照顾孩子。但总体来说，即便把这19份低于35个小时工作时间的日志排除不计，我收集的日志的平均工作时间也仅达到了每周46个小时。如果你每周工作46个小时，每天睡8个小时，那么还有66个小时可以做其他事情。

我研究了记录工作时间超过60个小时的8位女性的日志，希望找出

原因。日志显示，有一位女性参加了一个周末的专业研讨会；还有一位女性与前夫共同享有子女的抚养权：在由她前夫负责照顾孩子的一周里，她工作了63个小时，而在由她负责照顾孩子的那一周则工作了32.5个小时。两个数字都是有代表性的，但是平均后得出的48个小时的工作时间才应该是更合理的数字。

有一家大型会计师事务所向我提供了符合标准的一些女性员工的时间日志。我在2014年2月到3月期间收集了一些日志样本。总体来讲，会计是一个可以具有合理工作小时的行当，但是在被那些女性形容为“旺季”的时候（比如对审计部门来说，从1月中旬到3月中旬；对税务部门而言，则是直至4月15日报税截止日），情况就不是这样了，几乎所有其他工作时间超过60个小时的参与者都来自那家会计师事务所。

毫无疑问，工作安排再紧张，你也能挤出时间来做些其他事。比如周工作时间长达69个小时的会计师就设法在周六安排休息了一整天。如果你工作69个小时，睡觉48个小时，那么还有51个小时可以做其他事情。

我对于这位会计师的生活非常好奇，所以我再次与她取得了联系。她向我分享了一份过去15个月里她的收费小时记录，这样我就可以计算出来一个更能反映整体情况的平均数据：一年开始的头几个月里，她的工作时间始终保持在每周50到60多个小时，但是在此之后就开始逐步下降。夏季有几周甚至连40个小时都没有达到。这个包括了两个“旺季”的15个月的平均工作时间是每周50多个小时，这名会计师的确工作了很长时间，但即便对她而言，每周工作69个小时也是特例。

当然，觉得自己工作过度的人并非都是在自欺欺人，就算每周工作远远少于69个小时，你也可以拿出合理的理由觉得自己工作得太多了。事实上，你可能每周只工作44个小时，但仍然感觉生活与工作之间没有

达到平衡。这也许是因为从早上8点到下午5点的上班时间总是会有其他事情干扰，迫使你不得不早点儿开始工作，或者工作到夜里，或者在周末需要加班来追回进度，这样一来，你就没有能够静下心来专门休息的时间。我在上大学的时候曾经做过一份实习生的工作，加班时间的报酬是正常薪水的1.5倍，而且如果超过晚上8点钟，还可以叫外卖。如果某天晚上我们这帮实习生没什么事情可做，或者其他员工还想待在办公室，我们就会找一些“需要做的”活儿来干，至少也要磨蹭到吃完外卖再走，这些都是毫无意义的工作小时。所有人都有一个精神上的工作时间极限，而这个极限的准确数字则会根据具体行业的不同而变化。如果你的工作极限是每周45个小时，而你的上司则期望看到你每周工作50个小时，那么你也会做一些毫无意义的工作，即“超过了那个回报减退的转折点”。

我试着从时间日志里寻找出这个“回报减退的转折点”，不仅针对一周，也对应每一个工作日。就整体样本而言，周三是达到顶峰的工作日，平均工作时间为9个小时。接下来的日子中工作时间则开始下降，达到了每周工作回报减退的转折点——周四是8.5个小时，周五则是7.1个小时，比周三少了大概2个小时。就每天工作回报减退的转折点而言，我注意到，人们就算没有有意地中途休息，他们也会在无意中这么做。有一名律师在日志中这样记录：“我开始草拟邮件，突然想起来我需要一件上班穿的衣服，于是在J. Crew（美国休闲服装品牌）的网站上买了2件毛衣和一个手包。之后，我决定出去走走，吃午饭。”如果她直接去吃午饭，这半个小时可能会更有效率一些，而且更省钱。

如果你正好在一家非常重视出勤时间的公司工作，那么你可以玩些“小把戏”，从休息的时间长一些开始。也许办公室的里所有人都不会在晚上8点钟以前下班，但是没人会真的注意到你在午饭时间消失了一会儿。也许有些人就是更加注重较长的工作时间。一般来讲，奖励出勤时间更长的管理者相对于早上班而言，会更加认可晚下班。即便总的工作时间是一样长的，留得晚一些会让人觉得工作得更多。有一位女士经

常加班到晚上10点才走，但她每天上午大约11点才上班，而且利用11点之前的这几个小时去处理私人事务。你可以选择每周有一个晚上在办公室待到特别晚，这样每个人都能看到你在加班，然后其他时间则可以正常下班。

还有一些更有成效的做法可以让你掌控自己的工作：你可以用掉所有的年假和私人事假，长期而言，这会降低你整体的工作时间。如果你从事的是类似会计这种业务繁忙程度且有阶段性差异的工作，那就充分利用业务不太繁忙的时段休假。对于一些长远的项目，例如建立一个人脉关系团体，非繁忙时段可能是一个比较好的时机。如果你觉得自己已经在工作上投入了太多时间，而且在个人生活上投入得太少，这也是个休闲的好机会。

当然，你也可以从根本上解决问题。有很多女性（还有男性）之所以离开咨询、法律以及金融这种与客户打交道的行业，就是假定客户服务与拥有不受工作打扰的个人生活是不能共存的，但这并非是不可避免的。你应带着关注自己和团队的持续发展能力的眼光，进行有关服务预期和工作量的谈判。如果客户想要高效地完成一个项目，你可以要求客户承担一部分聘请额外人手的费用。你也可以安排团队成员轮班，这样团队成员就会接受每周有两个晚上加班到很晚。

最后，你可以通过提高工作质量来冲减对工作数量的要求。有一些客户可能并不关心你的团队成员是否在过度工作，他们只关心自己的商业利益。你可以告诉这类客户，你无法达到他的要求，因为其他客户没有那么多需求。你可以给某个很难缠的客户安排一个明星员工，你自己也可以努力成为一个明星员工。在很多领域里，专业和人脉都可以用来交换一个合理的生活方式。你可以像效率导师卡尔·纽波特的书名一样——《你如此优秀，所以不可以被忽视》。有些竞争者可能会在其他人没有空闲的时候趁机争抢客户，但是从长远角度来看，能够苦干一通宵粗制滥造出来一份报告，不如在一个项目的初始阶段就发现一个好机会

更有价值。当你刚刚进入职场的时候，你必须逐步积累你的职业资本。当你证明了自己的工作能力时，你就可以赢得管理者和客户的认可了。

即便你没有从事客户服务性行业，也有很多让你减少周工作时间的策略。从一天当中节约出来1个小时，最简单的方法是什么呢？看看你的日程表，找出需要1个小时但并不需要你参加的会议或电话会议。想一想哪些会议主要是传递信息而不是决策，因此不需要所有人都参加？考虑一下你是不是可以派其他人去，甚至直接取消那个会议。

你还可以把会议时间安排得短一些。你的日程安排表显示某个会议需要30分钟或者60分钟，这并不意味着预计时间就是不可更改的。对于那些你无法取消的会议，可以缩短会议时间。如果2个60分钟的会议都变成45分钟，就可以节约出30分钟。

另一个最大程度提高工作效率的战术就是把你最困难的任务安排在上午。一些学者连同强生公司共同进行的一个研究发现，一个人的精力通常在早上8点左右达到最高峰。如果你那个时候拿着杯咖啡来到办公室，那么工作起来就会像玩游戏一样轻松，因为你已经上足了发条，准备大干一场。到了下午3点左右，大部分人的精力会逐渐下降。如果那时你准备解决一个很棘手的问题，你的注意力就会分散，相比在早上8点，你现在可能需要多花上一倍的时间才能完成。这种方法可以让你提高工作效率。

你也可以调整一下办公室的一些社交形态来争取合理的下班时间。人都是社会动物，我们大都喜欢到处转转、和同事说再见来结束一天的工作。这的确是一个挺好的习惯，你也可以在午餐之后就转一圈，和大家聊一聊。这样，当你想提前下班的时候，就可以很自然地离开了。

我个人最喜欢的策略是在下午4点进行工作分拣。在下班之前的一个小时，重新审视一下待完成事项清单，假装有一个小恶魔狂笑着告诉你，5点一到，他就会抢走你的手机和电脑，直到第二天早上才会还给

你。那么，有哪些事情是你现在一定要完成的？有哪些什么事情不必做？此外，在预定的下班时间努力停下手头上的工作，你会发现很多事情都可以等到明天再做。即便你回到家后，会在孩子们睡觉之后再工作一个小时——我发现很多女性的确这样做——但是有意识地一到点儿就停止工作也会在整体上让你有一个更加合理的时间安排。

不过说到底，你应该再勇敢一些，创造自己想要的生活就是要鼓足勇气采取行动。除非你必须按时下班，否则就可以早一点儿离开办公室，即使你的老板还没走。并不是每一个人都注重所谓的“露面时间”。每周至少有一天试着在晚上安排些让你按时下班的事情。这一点儿都不奇怪，那些总是按时离开办公室的人通常都是必须要赶车回家或者要去幼儿园接孩子的员工。就算你不需要做这种事情，重视你的私人生活也能够让你按时下班。这样，你就能够在工作结束后享受生活。

如果你觉得工作量太大了，那么你可以采取一些减少工作时间的方法。但如果你就是想要疯狂地工作怎么办呢？

很多书籍都没有谈到这个问题，因为大家已经假设没有人想要工作更长的时间，特别是那些有孩子的人。也许我们在有子女之前会“向前一步”，但是有了孩子以后我们就不再想“向前一步”了。实际上，只要你有进取心，就可以和孩子们一起向前一步。最近有人在下雪天的时候问我希望在什么事情上多花些时间，我回答说“工作”。她认为我很坦诚，很明显很多人并不这么想。

虽然我努力工作，而且有时工作时间也挺长，但我知道自己在工作中投入的精力还是不够，我并没有付出足够的精力去拓展人脉关系。如果我的日常工作侵占了照顾子女的时间，那么我就不会为了跟某人见面开半个小时的车。如果要照顾孩子，并且适应我丈夫的出差日程，那么不去参加某个会议也会让事情变得更简单。但最近，我参加了一个朋友

办的鸡尾酒会，结果得到了为一个主流杂志写特稿的活儿，因为在酒会上我一直在跟杂志编辑沟通。在另一个会议上，一位编辑暗示我应该要求加薪，我真的向领导提出了要求，结果也真的得到了。这本书的出版也是类似的情况——我参加了美国图书博览会，跟我以前的编辑聊了聊这个主意。之后我收到了肯定的答复，然后就有了这本书。

我知道，当我到处走走的时候，就会发现更多有趣的话题。我会发现一些故事，让我坚定地走下去，把这些故事告诉尽可能多的人。这种发现的过程、探索的过程恰恰是容易被忽略的地方。

我注意到，如果你想多工作几个小时，那么你没必要让那些成天嚷嚷"多工作只能以牺牲私人时间为交换"的家伙知道你准备这么做。试着追踪一周的时间使用情况，看一看有哪些时间你是用在了重要的事情上，只要你愿意，时间表可以重新计划。

当我们在讨论提高一份全职工作的效率时，"全职"意味着工作会占据你所有的时间，但事实并非如此。如果你每周工作40个小时、每天睡8个小时，那么还有72个小时可以做其他事情，这几乎是你工作时间的两倍。只有当你每周的工作时间超过56个小时（如果每天睡8个小时），那么"你把睡觉之外的大部分时间都用来工作了"才是正确的。大部分人其实并没有这样做，即便是那些赚6位数收入、身居要职、承担很多责任的人也是一样。时间日志显示，只有11%的人是真的除了睡觉之外，把超过一半的时间都用在了工作上。你可以工作到比全职工作要求的工作时数更长，但用在非工作事务上的时间仍然多于花在工作上的时间。

说实在的，如果你的工作时间比全职工作定义的工作时间少，那么这就说明你并没有达到工作/生活之间的平衡。在这种情况下，你的生活重心更多偏向了个人方面——每周工作25个小时、每天睡觉8个小时，意味着你还有87个小时去进行其他各种活动。个人事务与工作的时间比例是3.5:1，如果每个人都喜欢这种状态，那也很好。在人生中，你

当然有很多工作以外的、奇妙的事情可以去做。但是，如果你很享受自己的工作并希望做得更多一些，那也没有问题。

卡勒·李是一家出版公司的老板，这家公司通常出版一些适用于触屏使用的儿童读物。几年前，我第一次和卡勒聊天的时候，她大多数时间都是在照顾她的孩子们，同时做几个小时的自由撰稿工作。这是一个伟大的选择，但是她还有更多的梦想，希望取得更大的成就。几年之后，她开始为我的博客写嘉宾专栏，主题就是关于她去实现自己梦想的决定。“虽然我曾对自己承诺过，绝不会变成那种任由脏衣服堆成山也不去理睬的母亲，但实际上我真的这样做了，”她写道，“而这对我来说可能是最棒的事情。”

2011年3月30日，卡勒写道：“在我母亲按计划把孩子送回来之前，我有了额外两个小时的空闲时间。我已经完成了那周的撰稿任务，看着一堆要洗的脏衣服堆在写字台旁边。然后我发了个帖子：‘在孩子们回到家之前我有2个小时的时间，我想去把衣服洗了。’”

卡勒说：“我知道利用这些时间的最好方式绝不是一边叠衣服，一边看《舞林争霸》。于是，我开始了一项新任务，我开始把自己讲了好几年的儿童故事写出来……以前我从来没有试过把这些故事写出来，因为我觉得自己没有时间。”

几个月后，在一位艺术家朋友的帮助下，卡勒借助亚马逊网站的出版平台推出了《女王与小猫》这本书。她想：“既然我要努力学习怎么签署合同、制作电子书以及推销我的书，或许我也可以成立一家小公司，帮助其他人也这样做。Xist出版公司（一家儿童图书出版公司）就这么诞生了。”又过了几个月，她已经签约了几个作者，出版通过触屏设备阅读的绘本。2012年她们出版了20本书，2013年更多一些。到了2014年，她将公司营业额的很大一部分又投入了经营，并且达到了年薪10万美元的标准。

当她填写这份时间日志（见表2–2）[注]的时候，卡勒正在摸索作为一个创业者，她的工作如何与家庭生活相适应。孩子们去上学时，她可以安心工作，但是一周的时间里，她仅仅记录了32个小时的工作时间。当她的儿子上午去学前班后，她会安排一些比较紧张的工作，下午接回儿子后，她会回复电邮、做一些比较简单的工作，而且她再也没有午睡时间了。

这是个寻求平衡的艰难过程，好在卡勒的儿子就快要上全日制的学校，让她可以向前一步，达到工作/生活之间的平衡。而这些都来自她能够在没有受到太多限制的情况下开创自己的事业。她告诉我："从某些方面讲，我真的很喜欢这样的生活。我对于自己目前的生活模式很满意。当然，我也很高兴儿子明年就开始上全日制学校了。"

表2–2 卡勒·李的时间日志

	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四
4:30				4:45 醒来，工作			
5:00				工作		醒来， 看书	
5:30				工作		看书	
6:00	醒来，自己准备好			自己和孩子们准备好	醒来，准备好	发电邮	
6:30	准备早餐、午餐		醒来	早餐、午餐	早餐、午餐	电邮	和O一起起床
7:00	孩子们准备好	醒来	闲待着	孩子	孩子	电邮	和孩子们看电视
7:30	开车，学校	早餐	闲待着	开车，学校	开车，学校	电邮	睡回笼觉
8:00	工作	清洁	闲待着	工作，营销	工作	电邮	睡觉
8:30	工作	洗衣服	闲待着	工作	工作	开车，学校	醒来
9:00	工作	自己准备好	自己准备好	工作	工作	开车，客户	准备好
9:30	工作	帮孩子们准备好	帮孩子们准备好	工作	工作	开车，把东西送去J那儿	帮孩子们准备好，洗碗碟

	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四
10:00	打电话	教堂	教堂	工作	工作	开车	工作
10:30	开车	教堂	教堂	工作	工作	开车	工作
11:00	接孩子	教堂	教堂	O（儿子）	O（儿子）	电影访谈	工作
11:30	开车去亲戚家	教堂	教堂	O/ 打扫	买生活必需品	电影访谈	工作
12:00	开车/吃饭	做棕枝十字架	教堂	午餐	午餐	开车	工作
12:30	把孩子送到亲戚家	做棕枝十字架	午餐	工作	工作	开车	孩子/工作
13:00	开车去棕榈沙漠	午餐	打扫/孩子	打扫	工作	开车	午餐
13:30	开车	寻找有登载我文章的报纸（工作？）	打扫/孩子	买生活必需品	工作	开车	工作/孩子打扰
14:00	开车	孩子/打扫	打扫/孩子	O（儿子）	工作及杂事	O（儿子）	工作
14:30	电影访谈	孩子/打扫	看书	接A	接A	接A	工作
15:00	电影访谈	孩子/打扫	看书	图书馆（工作？）	工作	教堂	工作
15:30	电影访谈	孩子/打扫	看书	图书馆（孩子们玩）	工作	教堂	孩子，复活节彩蛋
16:00	电影访谈	孩子/打扫	看书	工作	工作	教堂	？
16:30	电影访谈	生日聚会（孩子：客人）	与孩子们的电影之夜	孩子	孩子们去唱诗班	教堂	做晚餐
17:00	电影访谈	生日聚会	与孩子们的电影之夜	做晚餐/吃晚餐	[睡着了]	做晚餐	吃晚餐
17:30	电影访谈	生日聚会	做晚饭	清洁	和O一起洗车	吃晚餐/收拾	收拾
18:00	开车/吃饭	生日聚会	晚饭	沐浴	外出吃饭	和丈夫喝一杯	电邮
18:30	开车	生日聚会	沐浴	准备好	开车	散步	准备好
19:00	拜访亲戚	孩子	教堂	教堂	教堂	散步/玩耍	教堂
19:30	拜访亲戚	洗衣服	教堂	教堂	教堂	玩耍	教堂
20:00	拜访亲戚	洗衣服	教堂	教堂	教堂	沐浴	教堂
20:30	拜访亲戚	送孩子们睡觉	教堂	教堂	教堂	送孩子们睡觉	教堂
21:00	开车回家	准备睡觉/看书	送孩子们睡觉	送孩子们睡觉	教堂	看书	教堂

21:30	开车回家	看书	看书/准备好	看书	送孩子们睡觉	睡觉	教堂
22:00	看书	睡觉	睡觉	睡觉	工作		教堂
22:30	睡觉				工作		教堂
23:00					看电视		安置
23:30					睡觉		睡觉
0:00	O，吵醒				O， 吵醒		
0:30					睡觉		
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00						醒了	
3:30						醒了	
4:00							
4:30	X	X	X	X	X	X	X

正如她所说："在需要的时候主要照顾孩子，这是我个人的选择，但是我们也在逐渐过渡、脱离这个状态。这对于我的事业、我的孩子和所有相关的人来说都是一件好事。我们相处得很融洽，但是现在孩子们可以更多地离开我一会儿了。"孩子们正在慢慢成长、成为一个个独立的个体，而李的生意也会同样越来越好。这才是一个达到平衡状态的生活，这是包容了进取心的平衡之道。

---

1. Billable hour，收费小时，即可以开账单收取服务费的工作小时。美国律师的工作通常是按具体的工作时间收费的，每个小时依照小时费率收取服务费。在律师的整个工作过程中，能够开具账单向相应客户收取费用的小时即为"收费小时"；一般律师事务所都会对每个律师每年需要有多少个收费小时做出规定，类似业绩目标要求。——译者注
2. Federal Reserve Bank of St. Louis，美国联邦储备局的下设分支机构。
3. 重要提示：李是在圣周（Holy Week）填写她的日志的，所以有很多时间是在教堂。

第3章
掌控你的时间

当我们把工作与工作以外的生活结合在一起时，通常出现的想法就是工作必须做出改变。需要超过35个小时最低工作时长的那些职业，对于希望较多参与到家庭生活中的人而言都是禁地。我们已经过多地主观夸大这种观点，因此对所有抱怨过度工作的人来说（特别是女性，即便是专业人士也不例外），实际上他们的工作时间并没有那么长。加州大学法学院教授琼·威廉姆斯在她为《哈佛商业评论》写的一篇文章中就曾指出：只有9%的美国母亲每周工作超过50个小时。她曾经让很多人估计工作时间达到这个数量的人员比例，“绝大部分人估计的是50%左右”。其实，拥有大学学历的职场母亲每周工作50个小时以上的人数比例低于14%。

威廉姆斯发现，14%这个比例看起来有些眼熟，因为这个数字也正是女性担任高级职位（比如律师事务所的合伙人、上市公司里面薪水最高的一些员工等）的比例。这很可能不是巧合那么简单。工作时间更长，会带来职业发展上的各种可能性。鉴于人们对职场运作模式的普遍理解，威廉姆斯无奈地接受了女性在这些高级职位中的比例仅仅为14%这样一个事实：“我们没办法让做了母亲的职场女性工作更长的时间。我们已经努力了40年，但还是失败了。职场母亲是不会因为一个很简单的原因而上钩的：如果她们每周工作55个小时，那么她就要在早上8:30分离开家，晚上8:30分才回到家。绝大部分女性对这样的时间安排都会有一些忧虑，因为她们想在晚上陪伴孩子们，而且，越来越多的职场父亲也希望做到这一点。”

我相信父母们都希望更多陪伴他们的孩子，但我也知道一些优秀的公司将拼命加班作为它们的企业文化，同时渗透在公司的运作管理之中。但是对我来说，我每周工作55个小时，也能经常看到自己的子女。我还研究每周工作50个小时，甚至超过55个小时的女性的时间日志，她们也同样有时间陪伴自己的孩子、做运动、休闲。

当我们把工作和生活的各种事务进行适当的搭配时，保持灵活性比严格地限制总体工作时间更加重要。管理你的时间比纠结于全职工作还是兼职工作更加重要。兼职工作也不是不好，因为兼职经常牵涉比较大的财务和职业发展方面的后果，而对工作时间和地点的具体情况进行调整一般不需要考虑这些影响。事实上，有大约1/3的全职工作者是“远程”工作的，而且这些远程工作的人大都是男性。在当下这个新时代，别人未必知道周五上午11点你是在客户那里，还是在儿子学前班的早午餐聚会上。如果你可以选择具体在什么时间工作，而且可以选择在哪里完成工作的话，那么你也能享有自己的私人生活。

好消息是，绝大部分的参与者对她们的日程安排都能够进行弹性处理，而且她们也以富有创造性的方式利用了这种灵活性。这就意味着其中有些人的工作时间很长，长到对那些以传统模式看待工作的人来说，是疯狂的。就这些女性的生活而言，这种极长的工作时数是有效的。没错，有很多方式能够让在职父母在开创事业的同时，也兼顾自己的家庭，这些愿望并非不可兼得。如果你可以掌控自己的时间，那么就完全有可能每周工作50或者55个小时——这是让人们有机会获得那些最重要且收入最高的职位通常所需要付出的工作时间——并且仍然享有美满幸福的个人生活。

人们在工作上到底有多大弹性是一个有些微妙的问题。由卡莉·约斯特的弹性+策略集团/工作与生活协调公司在2014年进行的一项调查发现，97%的全职员工都有某种方式的工作/生活弹性，这是一个令人鼓舞

的数字，但还有45%的调查对象表示他们并不肯定自己的工作单位是否接受这种方式。有些公司标榜自己具有工作弹性，但实际上并没有。另外一些公司则开始接受弹性工作安排，但是在新建了一座气派的总部大楼之后，就取消了弹性工作制，要求大家都到办公室上班，原因仅仅是希望在新总部大楼中看到自己的员工。即便在同一家公司内部，不同的管理者对弹性工作也有不同的理解——有些管理者要求所有人都要在下午5点前离开办公室，去享受个人生活；有些管理者则认为只要把该做的工作完成了，具体的细节都无所谓；也有一些企业和行业通常被认为是没有什么弹性的，可实际上其从业人员却以各种方式创造出了工作弹性。

与政策规定相比，弹性工作更加注重现实情况。所以，我直接去研究大家的时间日志，在核心工作时间的时段里，她们会不会做一些私人事务？我说的可不是吃午饭、打个私人电话或者刷一下脸谱网之类的那种私人事务。

统计显示，大部分人（75%）会处理一些私人事务。有些人会去看病或者带孩子去看病，有些人去孩子的学校做志愿者，有些人去做运动，有些人则去购物。很多人每周至少有一天是在家工作，并且会在休息时处理一些私人事务。

此外，我还追踪了很多女性在私人时间里（凌晨、夜晚和周末）会不会做一些与工作有关的事务，简单地查看邮件可不算。得到的结果大致相同：有77%的人会这样做。

当人们在写一些关于现代生活如何疯狂的文章时，他们会关注后一个数字并且哀叹连连。的确，邮件和手机可以须臾不离地跟着我们，我们还要跟不同时区的人一起工作，而且那些人会期望及时收到回复，这就弄得我们不得不随时工作，好像跟他们处在同一个大陆一样。在一周的168个小时里，只有很少的几个钟头没有任何一个参与者在工作。如果我想吐槽一下晚上10点与亚洲区的团队一起开电话会议这种事情，例

子有很多。也有人在周末还要工作。有一位律师甚至凌晨4:30分起床，开始为客户工作。

有很多抨击这种“一天24小时/每周7天”工作文化的权威人士对于工作弹性的评价却是正面的。2013年的美国人时间使用调查显示，在拥有大学学历的美国人当中，有36%的人在工作日里会在家中完成部分或者全部工作。有些人的情况跟我自己的相类似——他们除了旅行，其余时间都是在家里全职工作。但也有可能是某位女性安排了一个较长的午餐时间，之后去上瑜伽课，晚上回家以后再工作一阵子；或是她在白天去了儿子的学校，然后在孩子们睡觉之后再回复工作邮件。这两种情况其实是相互关联的——在私人时间工作才可以在工作时间处理私人事务，这也就意味着简单地给它们贴上“好”和“坏”的标签其实是有失偏颇的。

当然，并不是所有的工作都可以这样处理。如果你的工作涉及治疗病患，那么你就需要在约好的时间、按程序处理这些事务，实际上有这种比较严格日程表的人一样可以找到有效的方法来拓展他们的个人生活。越来越多的人去创业其实有一部分原因就是为了承担家庭责任。

我对工作弹性的解释有其自身的局限性，比如我可能对工作弹性计算不足，因为有些参与研究的女性的工作是有弹性的——这是从她的同事的日程表中判断出来的，但她没有利用这种弹性。有几位女士选择了在周一至周五都在工作。这有一份采用这种模式工作的会计师的时间日志，一共记录了她51个小时的工作时间（见表3–1）。

表3–1 一位会计师的时间日志（传统工作模式）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
5:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
5:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
6:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
6:30	家庭时间	家庭时间	家庭时间	家庭时间	家庭时间	家庭时间	家庭时间
7:00	吃饭	吃饭	吃饭	吃饭	吃饭	吃饭	吃饭
7:30	家庭时间	家庭时间	家庭时间	家庭时间	家庭时间	家庭时间	家庭时间
8:00	路上时间	路上时间	路上时间	路上时间	路上时间	家庭时间	家庭时间
8:30	路上时间	路上时间	路上时间	路上时间	路上时间	家庭时间	家庭时间
9:00	工作	工作	工作	工作	工作	路上时间	家庭时间
9:30	工作	工作	工作	工作	工作	义工时间	家庭时间
10:00	工作	工作	工作	工作	工作	义工时间	家庭时间
10:30	工作	工作	工作	工作	工作	义工时间	家庭时间
11:00	工作	工作	工作	工作	工作	义工时间	家庭时间
11:30	工作	工作	工作	工作	工作	义工时间	家庭时间
12:00	工作	工作	工作	工作	工作	义工时间	家庭时间
12:30	吃饭	吃饭	吃饭	吃饭	吃饭	吃饭	家庭时间
13:00	工作	工作	工作	工作	工作	义工时间	吃饭
13:30	工作	工作	工作	工作	工作	路上时间	吃饭
14:00	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间	家庭时间
14:30	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间	家庭时间
15:00	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间	家庭时间
15:30	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间	家庭时间
16:00	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间	家庭时间
16:30	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间	家庭时间
17:00	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间	家庭时间

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
17:30	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间	家庭时间
18:00	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间	家庭时间
18:30	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间	家庭时间
19:00	工作	工作	工作	工作	工作	吃饭	吃饭
19:30	路上时间	路上时间	业务拓展	路上时间	路上时间	吃饭	吃饭
20:00	路上时间	路上时间	业务拓展	路上时间	路上时间	家庭时间	家庭时间
20:30	吃饭	吃饭	吃饭	吃饭	吃饭	家庭时间	家庭时间
21:00	家庭时间	义工时间	家庭时间	义工时间	家庭时间	家庭时间	家庭时间
21:30	家庭时间	义工时间	家庭时间	义工时间	家庭时间	家庭时间	家庭时间
22:00	个人时间	义工时间	路上时间	义工时间	个人时间	个人时间	个人时间
22:30	个人时间	义工时间	路上时间	义工时间	个人时间	个人时间	个人时间
23:00	睡觉	个人时间	个人时间	个人时间	睡觉	睡觉	睡觉
23:30	睡觉	睡觉	个人时间	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
0:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
0:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉

这份日志相当朴素，工作就是工作、家庭就是家庭，两者绝不混为一谈。如果你选择以这种方式工作，当孩子年幼时，你可以在回家之后陪伴他们。你可以在晚上看看电视、看看书，在周末享受家庭时光。因为在周一至周五你已经工作了很长时间，你不需要在周末加班。

尽管如此，我发现大部分有孩子的职业女性还是选择把生活这幅拼接画里的所有拼图一视同仁，去公平竞争。下面介绍的就是一些最常用的策略——如何充分利用一周的168个小时去工作，同时保留私人时间，以及如何将这些方法应用到你的生活之中。

1. 交替轮班

某位职场女性可能在下午4:30分或6:30分下班。这样，她可以把剩下的时间留给家庭或者是自己。然后，每周至少有一个晚上，她会在孩子们都睡了之后再去加班。这就是用我称之为“交替轮班”的方式来工作——有些事可以在白天做，而有些则放在晚上。

我在45%的时间日志里看到了这样的策略或者是类似的方式（例如在孩子们早上起床之前先做一部分工作）。下面这份日志属于一位有两个孩子的母亲（孩子分别为7岁和4岁），她用这种交替轮班以及在周末加班的方式记录了66.5个小时的周工作时间。（见表3–2）。

表3–2 交替轮班时间日志（工作66.5个小时）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
5:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
5:30	睡觉	睡觉		睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
6:00	睡觉	睡觉		睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
6:30	睡觉	睡觉		早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）	睡觉	睡觉	睡觉
7:00	睡觉	早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）		早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）	早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）	睡觉	睡觉
7:30	早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）	早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）	早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）	送孩子上学	早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）	睡觉	睡觉
8:00	早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）	早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）	早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）	送孩子上学	开车/送孩子上学	早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）	早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）
8:30	开车/送孩子上学	见老师	开车/ 送孩子上学	工作	工作	早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）	早晨例行程序，包括为自己和孩子做好一天准备（包括早餐）
9:00	工作	见老师	工作	工作	工作	开车	家庭时间
9:30	工作	见老师	工作	工作	工作	工作	家庭时间
10:00	工作	见老师	工作	工作	工作	工作	家庭时间
10:30	工作	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间
11:00	工作	工作	工作	工作	工作	工作	做饭
11:30	工作	工作	工作	工作	工作	工作	做饭
12:00	工作	工作	和朋友吃午饭	工作	工作午餐	工作	家庭聚餐

12:30	工作	工作	和朋友吃午饭	工作	工作午餐	工作	家庭聚餐
13:00	工作	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间
13:30	工作	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间
14:00	工作	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间
14:30	工作	工作	工作	工作	工作	工作	家庭时间
15:00	工作	工作	工作	工作	工作	工作	工作
15:30	工作	工作	工作	工作	工作	工作	工作
16:00	工作	工作	工作	开车/接孩子	工作	工作	工作
16:30	工作	工作	工作	开车/接孩子	工作	工作	力量型滑冰
17:00	工作	工作	工作	和孩子们在图书馆	工作	工作	力量型滑冰
17:30	工作	开车/接孩子	工作	和孩子们在图书馆	工作	工作	晚餐

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
18:00	开车/父母家接孩子	曲棍球	工作	开车	工作	晚餐，做客	晚餐
18:30	开车/父母家接孩子	曲棍球	长曲棍球	晚餐	晚餐	晚餐，做客	家庭时间
19:00	游泳课	曲棍球	长曲棍球		晚餐	晚餐，做客	家庭时间
19:30	游泳课	家庭时间	晚餐	家庭时间	和家人看电影	晚餐，做客	家庭时间
20:00	家庭时间	家庭时间	家庭时间	家庭时间	和家人看电影	晚餐，做客	工作
20:30	准备午餐	准备午餐	准备午餐	准备午餐	和家人看电影	晚餐，做客	工作
21:00	晚餐	晚餐	晚上例行程序，包括洗澡	晚上例行程序，包括洗澡	和家人看电影	晚餐，做客	工作
21:30	晚上例行程序，包括洗澡	晚上例行程序，包括洗澡	工作	工作	和家人看电影	晚上例行程序，包括洗澡	工作
22:00	工作	工作	工作	工作	晚上例行程序，包括洗澡	晚上例行程序，包括洗澡	工作
22:30	工作	工作	工作	工作	工作	工作	工作
23:00	工作	工作	工作	工作	看电视	看电视	工作

23:30	工作	工作	工作	工作	睡觉	睡觉	睡觉
0:00	工作	工作	睡觉	工作	睡觉	睡觉	睡觉
0:30	睡觉	工作	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉

这的确是一个挺长的工作周，但长时间的工作并没有妨碍这位女士照看她的孩子们。在日志里，她每天都在下午6:30分以前离开办公室，甚至有两次在4:30分就离开了，好跟孩子们共度放学之后的时光：去练习曲棍球，带他们去图书馆，和他们吃晚餐。正如她告诉我的那样："我总是尽最大努力去参加孩子们的各种活动，我希望他们对童年的记忆不只是妈妈忙，而是记得妈妈来看他们的比赛。这的确挺累的，但这很重要。"（重要提示：她记录的那一周是会计师的"旺季"，"从5月开始到10月，工作时间会比之前少一些"。）

大部分采用交替轮班方式的人的工作时间都比66.5个小时少得多。这里有另外一位女士的时间日志（见表3–3），她是两个学龄儿童的母亲，在一家大型科技公司工作，在那一周中她记录了48个小时的工作时间。

就她的例子而言，日程表要配合亚洲的客户，在他们的工作时间内干活儿。她与公司谈的交换条件是，她会在下午3点或者4点离开，这样她会在晚上比较晚的时候再工作。

交替轮班的方式也有不好的一面。在睡觉之前工作可能会令你情绪

兴奋，甚至失眠。如果你准备在孩子们睡觉之后再工作一段时间，记得要现实一些。你不会期望在早上9点到下午5点这么一段时间里处理堆积起来的1 000封邮件，那么在晚上8:30分至10:30分这个时间段里也不要这么做。准备一份优先次序清单，这样你就有个可以遵守的东西，而不是还想着在结束所有事情去睡觉之前就再多做一件事。从那位在科技公司工作的女士的日志记录中，你可以看到在上床睡觉之前有30~60分钟的个人时间。你可能需要小心地去选择在这段时间里面到底安排什么事情，这取决于每个人不同的精力以及专注能力。拿我来说，在睡觉之前我可以修改文件、回复邮件，但是我没办法做到很认真地起草新的文件，这种事情我需要在上午精力充沛的时候进行。

如果你的孩子睡觉比较晚，可能你就不需要用这种交替轮班的方式了。我的孩子就不需要特别多的睡眠，但我经常会这样交替轮班工作。当贾斯珀还是婴儿的时候，每当听到其他人要在晚上7:30分之前冲回家哄孩子睡觉的时候，我就会想，如果他也这么早就睡觉的话，该多好啊。对我们来说，让孩子晚上8:30分去睡觉已经是最好的情况了。如果你的孩子确实睡觉很早，交替轮班方式的好处就在于可以在下班后跟他们度过一段比较长的时间。

表3–3 交替轮班时间日志（工作48个小时）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
5:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
5:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
6:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
6:30	6:45 分起床	6:45 分起床	送大儿子去学校	6:45 分起床	睡觉	睡觉	睡觉
7:00	运动到 7:10 分，叫醒小儿子，7:15 分为他准备早餐，包好他的午餐还有自己的	运动到 7:10 分，叫醒小儿子，7:15 分为他准备早餐，包好他的午餐还有自己的	运动，为小儿子准备早餐	为小儿子准备早餐	睡觉	睡觉	睡觉
7:30	冲凉，7:50 分出门	冲凉，7:50 分出门	冲凉，出门，送孩子上学	冲凉，出门	冲凉，出门	运动	睡觉
8:00	送小儿子去学校，开车上班	送小儿子去学校，开车上班	送孩子去学校	送孩子去学校	送孩子去学校	冲凉	睡觉
8:30	到办公室，8:30 分开始开会	到办公室，开始处理邮件	到办公室，开始处理邮件，调整一天计划	开会	工作	带孩子参加国际象棋比赛	起床，冲凉
9:00	开会	开会	开会	工作	开会	一边等一边工作	做早餐
9:30	9:30 分结束会议	开会	开会	工作	开会	一边等一边工作	家务活儿
10:00	看邮件、回复，重新调整一天计划	为自己的项目工作	开会	开会	工作	一边等一边工作	和孩子们打网球
10:30	为自己的项目工作	为自己的项目工作	工作	开会	工作	看书	去教堂
11:00	和朋友通话	为自己的项目工作	工作	工作	工作	看书	教堂
11:30	11:45 分重新开始工作	同事过来讨论项目	工作	工作	工作	看书	教堂
12:00	午饭，包括和一个同事在校园里散步 15 分钟	午饭，包括和一个同事在校园里散步 15 分钟	瑜伽	工作	离开办公室去接孩子，那天上半天学	带孩子去吃午饭	教堂

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
12:30	午饭	午饭	瑜伽和午饭	午饭	午饭	带孩子去吃午饭	教堂
13:00	为自己的项目工作	工作	工作	开会	带孩子去办公室	开车回家	教堂
13:30	为自己的项目工作	工作	离开办公室去接孩子	工作	开会	到家，小睡	回家吃午饭
14:00	为自己的项目工作	工作	在家工作	开会	开会	到家，小睡	回家吃午饭
14:30	开会	工作	工作	开会	开会	到家，小睡	运动
15:00	离开办公室去接小儿子	工作	工作	离开办公室，接孩子去公文学校	离开办公室去接另外一个孩子	到家，小睡	运动
15:30	把孩子送到公文学校	工作	工作	工作	工作	家务	家务
16:00	在等孩子的时候，从15:30分开始重新为自己的项目工作	离开办公室去接小儿子	工作	工作	工作	家务	家务
16:30	在等孩子的时候，为自己的项目工作	到家，开始开会	16:30分接孩子	工作	工作	家务	家务
17:00	16:50分送小儿子去上钢琴课，17:00接大儿子并送回家	接大儿子，运动	准备晚餐	准备晚餐	工作	出去吃晚餐	家务
17:30	17:45分接小儿子，顺便到喜互惠买孩子学校要求的东西	运动	准备晚餐	运动	运动	出去吃晚餐	准备晚餐
18:00	回家，做饭	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	出去吃晚餐	晚餐
18:30	开始开会	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	出去吃晚餐	晚餐
19:00	19:00结束会议	帮小儿子做作业，练钢琴	帮小儿子做作业，练钢琴	帮小儿子做作业，练钢琴	带孩子去理发	运动	冲凉
19:30	晚餐，洗碗	帮小儿子做作业，练钢琴	帮小儿子做作业，练钢琴	帮小儿子做作业，练钢琴	带孩子去理发	冲凉	和孩子们看电视

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
20:00	开会	帮小儿子做作业，练钢琴	开会	开会	带孩子去理发	和孩子们玩游戏	和孩子们看电视
20:30	20:45分会议结束，有机会为小儿子读书	开会	开会	开会	和孩子们玩游戏	和孩子们玩游戏	孩子的晚上例行程序
21:00	开会	开会	工作	开会	和孩子们玩游戏	和孩子们玩游戏	孩子的晚上例行程序
21:30	开会	开会	工作	开会	和孩子们玩游戏	个人时间	为下周做工作准备
22:00	工作	开会	工作	工作	个人时间	个人时间	为孩子暑期活动和假期做计划
22:30	22:30分停止工作，和丈夫聊天	开会	工作	工作，整理	个人时间	个人时间	为孩子暑期活动和假期做计划
23:00	上床	整理工作	个人时间	个人时间	个人时间	个人时间	个人时间
23:30	睡觉	上床	个人时间	睡觉	个人时间	个人时间	个人时间
0:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
0:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉

2. 远程工作

2013年年初，商业媒体全都在讨论一个劲爆的消息：雅虎公司最新任命的首席执行官玛丽莎·梅耶尔宣布取消公司的远程办公政策。正如

雅虎的人力资源部主管在一份公司备忘录中所写的："公司要成为工作的绝对最佳地点，交流和协作是非常重要的，所以大家需要在一起工作。"雅虎的新政要求所有人都要到办公室里工作，因为"一些最棒的决定和顿悟来自在公司走廊和餐厅里的交谈、与新同事的会面，以及即兴小组会议"。

大部分的效率专家都跳着脚地为在家工作进行辩护。作为公司"只问结果的工作环境"（Results-Only Work Environment）的创始者，百思买集团的前高管乔迪·汤姆森和凯丽·雷斯勒，在一篇文章中说："梅耶尔向后倒退了一大步……本该试图留住人才，可她将发现自己的工作场所里满是那种擅长打卡并记下工作时间的人，而不是那种能够以最高效的方式把公司业务带入21世纪的人。"

毫无疑问，信息行业的绝大部分工作都可以在任何地方完成，包括家庭办公室、咖啡厅、图书馆、孩子学校的足球场旁边、大溪地的沙滩上等。我觉得大部分对远程办公的辩护都忽略了更为有趣的一点：雅虎公司并没有禁止在家办公，就算员工离开了办公大楼，他们也没有停止工作，至少从这个角度看是这样的。雅虎的员工在下班后和周末都可以在家里工作，高层们反对的并不是在家办公这件事本身，而是在核心业务时间里在家办公。正是在核心业务时间段里，公司高层预期员工会在自然激发的互动中产生一个个新创意、新产品。

如果你确实相信在核心工作时间里的物理接近性，那么在我看来，错误的地方就在于认为那些核心工作时间必须是周一至周五朝九晚五的时间段。更有效的方法应该是把核心工作时间设定为周一和周二，可以再加上周三、周四，而周五则在员工自愿的情况下，选择在家办公。无论如何，办公室可能是比较容易分心的地方。有时你的确需要一个安静的、不被打扰的地方来工作。当然，跟同事互动也是必需的，但是一周有5天都要这样（就像雅虎要求的那样），那就是过犹不及了。

有时，远程工作也是我们进行长时间的工作、同时享有工作以外的

私人生活所常用的一种方式。[注]特别是对于那些上下班所需时间较长的人来说，一周有一天，他们可以腾出一些时间享受家庭和个人时光。采用这种方式，你甚至可以工作更长的时间。如果上班路程较远，那么远程办公可以让你多出一个小时的工作时间以及一个小时的私人时间，这可谓“双赢”。

也有一些创业者是全部时间都在家里工作。妮卡·斯图尔特是一家社交媒体推广公司的老板，她的员工会不时到她家里开会，还有几个员工在远程办公。当然，并不是所有在家里工作的人都是自由创业者。有一位科学家就在位于中西部的家里，为身处东海岸的雇主每周工作4天、每天工作10个小时。

很多关于工作/生活平衡之道的宝典都会讨论如何与雇主协商远程工作安排，但是我认为，“通常的做法”是存在一些问题的。首先，这里用的字眼儿是“协商”。协商意味着放弃一些东西，你要用自己认为有价值的东西同公司去交换一些好处。无疑，这是一种通常的思维定式。一半的网络垃圾广告都宣扬“在家办公”，甚至提都没提这份工作到底要做些什么。不需要耗费上下班时间被当作是主要的卖点，而不是工作本身。但是，从客观的立场来看，大部分的企业既重视创新，也注重生产效率。特别是有了现代通信技术的配合，很多工作都是要与不同地方的人打电话、发邮件。这样看起来，让雇员时不时地在公司以外的地方工作对于一家企业而言并没有什么损失。很明显，这样的做法能够让企业在所需的办公场所大小以及出勤率方面获得不少好处。事实上，有一些参与者并没有在她们的日志中标注出来，但她们一周里有一天或者两天是在家工作的。比如我看到一个记录是早上8:30分开始的一个电话会议，但并没有看到参与者开车的时间记录。当我问起来的时候，这位女性才说：“哦，那天我是在家办公的。”

我还认为，通过协商与雇主达成有关远程工作的安排，会错失大部分这种弹性制度对人们所提供帮助的神奇之处。你可能跟公司达成了一

致，允许你每周二在家工作，然而你发现这一周你想周三在家工作，因为那天会议安排得特别少。一项国际商业机器公司（IBM）与杨百翰大学的联合研究显示，那些能够在家工作并自行决定工作时间的研究对象，在有1/4的人报告说遇到了工作/生活之间的冲突之前，能够每周工作57个小时；而对于那些需要在既定时间里待在办公室工作的人，其中有1/4的人遇到这一冲突的时间点则大大提前，在每周工作38个小时的时候就出现了。

与其去协商一个正式的安排，不如确保你有远程工作所需的设备（手提电脑、手机等），然后看看你的同事有没有在家工作的。如果在你所处的企业中已经有人在这样做了，那么就试着在一周中的某一天在家里工作，然后在那天拿出一些很有分量的工作成果。第二天你可以在公司夸耀一下前一天的工作是多么富有成效，再暗示一下接下来的某个项目将需要同等程度的专注。通过这种方式，你的老板会认为在家工作对你而言特别有成效。然后，在下次需要的时候，什么都不说，你直接就可以在家工作。

如果你确实需要与公司做出一个在家工作的正式安排，那么我就建议你不要主动提出希望周五在家工作。周五看起来似乎是最佳选择，因为那一天会议会少一些，但是，有些主管可能会猜测你是为了提前开始周末的安排。我个人喜欢把周三作为在家工作日，这一天能够把一周很好地分割开。如果你上下班需要很长时间的话，这样的安排也可以让你减少路程上的消耗。

3. 避免“24小时陷阱”

掌控自己工作时间最基础的技巧，就是避免我所谓的“24小时陷阱”（The 24-Hour Trap）。

当说到时间的时候，我们经常认为“达到平衡”就是将优先事务全部安排进24小时。我们尤其想要把那些优先事务安排到周一至周四中去，就好像只有这四天才算数一样。

但是，这并不是时间的全貌——从周一到周四中午正好是一周的一半，而从周四中午到周日则是一周的另外一半。我们总认为，在周一到周四中午这个时段里有大量的私人时间才算平衡，而不怎么在意从周四中午到周日这段时间里到底有多少个人的时光。

所以，如果你避开这个24小时陷阱，在评估自己的生活时把整个星期的状况都考虑在内，那就有可能在工作之余享有很多的家庭时光和私人时间。例如，有很多女性有意地选择在某几天工作到特别晚，而另外几天则少工作一些。这样，在一个特定的24小时里你可能没有达到工作/生活的平衡，但是在整体上，一周168小时是平衡的。

卡洛琳·珀尔克是某媒体公司的首席运营官。她住在新泽西州，到她办公所在的纽约市需要坐一个多小时的火车。这个通勤时间以及工作职责并不会阻碍她的家庭之夜。但在她的公司里，下午5点至6点是一天中比较忙碌的时段，想要在比较合理的时间下班比较困难。

珀尔克审视了自己可能的选择，试图找到能够保证完成工作所需的时间，同时也可以陪伴女儿们的方法。“我做了不少试验来配合孩子们的日程，甚至试过搭早班火车。”她说。但是长达一个小时的车程使“我没办法早点儿回家跟她们一起度过夜晚的时光。当我急匆匆地回到家，大女儿已经和她爸爸一起在睡前读书了”。即便如此，她也需要工作上的牺牲，因为“我是在事情还没做完的时候就提前下班，至少我感觉是这样”。

一段时间之后，珀尔克决定将自己从这种“一个好妈妈就是要每天跟自己的孩子们共进晚餐、哄他们睡觉”的想法中解放出来。这就带来了其他的可能性——她可以晚一点儿上班，每天早上和孩子们一起吃早

餐；同时，她的丈夫会早一点儿上班，下班后负责把孩子们喂饱、哄她们上床睡觉。而珀尔克可以搭晚上7:25分的火车回家，而不是在其他同事还在工作的时候就匆忙下班。她回家以后可以和丈夫待一会儿，看看邮件，或者纯粹放松。周五的时候，她会在家里工作，送大女儿去上学，然后在大概下午4:30分就结束工作，和孩子们去图书馆。

也有一些人会有意地选择在一周的某几个晚上在办公室工作到很晚——直到夜里10点甚至11点。如果你可以掌控自己的工作时间，而且确实需要在办公室加班，那么你可以选择在周一和周三晚一点儿回家，周二、周四和周五提前到下午5点到家。从整体而言，你仍然可以享有更多的家庭时光。总是想着要每天晚上都陪伴孩子会让你掉进“24小时陷阱”，限制你可能的选择。更多着眼于“168小时”的方案则会让你满足长时间工作的要求，也可以和孩子们共度美好时光。

那些需要出差的女士也会有意地在出差时把更多时间用在工作上，回来后则改为比较合理的工作时间。在拼接画项目中，我注意到，从事咨询行业的参与者会这样做。咨询行业中通常是男性担任较多的高级职位，其中一个原因就是经常性的出差以及要随时响应客户的需求意味着他们无法拥有家庭生活。确实有一些咨询顾问看起来时间完全被占用或者总是在出差，但是根据对时间日志的研究，我认为这更多属于一种私人选择，而不是这个职业无可避免的一部分。

一位进入咨询行业的女经理，她住在得克萨斯州，并为一位在北卡罗来纳州的客户服务。每周一她都会搭飞机去客户那里工作（早8点至晚6点），然后在周四飞回家。这样的日程表意味着她在周一到周三都无法陪伴自己年幼的儿子——但是她会在周四回到家。周五，她会在当地办公室工作并且早点儿下班，或者干脆就在家工作，周末则基本不工作。后半周的日程就平衡了前半周。如果她不需要追赶工作进度，那么她会把在酒店的时间当作个人时间，这就意味着当她回到家后做一个“随时待命的”母亲，也让她的丈夫有个喘息之机。

当咨询顾问的级别逐步提升，她们可以更多地控制自己的工作时间及地点，虽然相对于拼接画项目参与者44个小时的平均周工作时间而言，这个行业的整体工作时间仍算是较高。我还注意到，很多女士会把这种比较长的工作时间集中在一周的头几天，而把机动时间留在后面。我们在之前提到过的瓦妮莎·陈，她在出差期间，周一工作了14.5个小时、周二则是15.5个小时，但是在周五只有大概8个小时。如果在这个行业当中每周工作60个小时是常态的话，那么周一、周二各工作15个小时，周三再工作12个小时，就可以满足整体要求。然后，你可以在周四和周五各工作9个小时。如果你愿意在周末工作2个小时，那么你可以在周四和周五只工作8个小时，这样也能够达到60个小时的目标。交替轮班的方法也可以做得到。陈说这就是她的方式："如果我在出差，我就会持续工作，我会在晚上跟亚洲区的人通电话。当我在家的时候，我就会努力避免工作。"

4. 安排周末计划

鉴于前面那一节中我讲过的内容，怎样度过周末是一件很微妙的事情。从事比较传统的行业的人们都会尽量安排好生活，保证周末是自由时间。绝大部分的拼接画项目参与者则利用周末来缓解紧张的节奏，大约有60%的人在周六完全不工作，49%左右的人则在周日完全不工作。当然，这也意味着有40%的人在周六工作，而有51%的人会在周日工作。

如果你认为周末就应该是个人时间，认为工作就是工作、家庭就是家庭，那么这些数据——有1/3的高收入职场母亲需要在周日工作1小时以上——便会让你喋喋不休。但我会对此提出异议：第一，大部分人在周日晚上工作，为接下来的一周做准备。第二，宗教信众会将周末视为神圣的时间（而且很多没有宗教信仰的人也很不喜欢连续工作7天），但宗教并没有禁止在周末工作。如果你希望拥有平衡的生活，那么在周

末加班可以在很大程度上提供帮助。特别是对于自由创业者以及其他那些可以完全掌控自己时间的人而言，利用周末加班可以使自己在工作日里轻松一些。

在2014年冬天，宾夕法尼亚州接连下了很多场暴风雪，孩子们的学校因为大雪而关闭，保姆也无法开车过来，所以我就要利用一个工作日来照顾孩子。在某个周日，我在孩子们起床之前工作了45分钟，然后我丈夫和儿子出门去滑冰，女儿露丝和我待在家里。我工作的时候，她就在旁边看了一个小时的动画片，然后我们一起去基督教青年会游泳，回家吃午饭，接下来安排她睡午觉。在她睡醒之前，我又工作了3个小时。晚上，我丈夫负责照顾孩子，而我又可以继续工作。算下来那一天我工作了7个小时，基本上填补了之前那天因为下雪而无法工作的时间。

在某一个时点上休息24个小时来清理头脑是很好的，这就是“安息日”的概念。上述的那个周末，我从周五下午5点一直到周日上午7:30分都没有做任何工作。但是换个角度来看这件事：如果你试图要达到一定数量的工作时间，那么在周末工作5个小时就可以换来周一至周五每一个工作日少工作一小时。一位每天要负责接送孩子上学的女性说：“在周末多工作几个小时能让我在一周里感觉没那么大压力。”

个人时间方面的妥协

当然，这些方法也有它们的缺点。一位女性每天在孩子放学时离开公司，然后晚上再回去工作，她认为自己这种交替轮班的状态是“双赢”的。对于她的孩子和她的雇主而言，我承认这的确是有好处的。但是，如果看一看她的时间日志，我们就会发现她的个人时间比较少，而这也加重了她的压力。

埃姆·希利尔住在英国，经营着两个公司。她在2014年春天记录的日志显示，她基本上是一个待在家里照顾年幼子女的全职妈妈。她通常会在晚上7:30分至11:30分处理生意，在周末也会工作比较长的一段时间，这些时候则由她的丈夫来照看孩子。她以这种方式记录了大概每周30个小时的工作时间。

这种方式在我看起来挺累人的，因为她的睡眠时间只有6小时。然而，她表示："我真的很喜欢以这样的方式来安排我的时间。我热爱现在的生活。"其中一个原因就是，她并不把自己的生意或者是照顾子女看成一种"工作"。"这些事情有趣极了，"她说，"如果你带着这种想法再去看看我的日程，就会发现我有特别多的休闲时间！"她并不需要很多的睡眠，即便孩子不在身边，她也不会睡得更久。她不喜欢看电视，她和丈夫每周至少有一个晚上是两人的约会之夜，还有一个晚上则是讨论家庭事务的"行政之夜"，这样的安排他们都觉得不错。当我2014年10月再与她联络的时候，她最小的孩子也开始参加每周两次的学前班（每天早上9点到下午3点）。这就给了希利尔更多的时间去运作自己的事业，同时也让她在晚上享有了更多的平静时光。

在整个白天主要照顾小孩子而在晚上再工作4个小时，我认为这对绝大多数人而言，都会是比较难以坚持下去的日程安排——但是如果这对你有效，那它就是有效。你可以有意地在工作日中留出一些私人时间。有些需要在晚上工作的女士会把午餐休息时间安排得比较长；还有些人则会在一周里的某一天早一点儿下班，利用孩子放学之前的时间去做运动，或者和朋友喝杯咖啡。即便是在每天工作15个小时的日子里，你也可以根据精力安排一下，留些时间出来做一些自己喜欢的事情，作为对长时间工作的奖励。Ghost Tweeting公司（一家社交媒体营销公司）的老板妮卡·斯图尔特在日志中记录了超过50个小时的工作时间，但是计算斯图尔特的工作量却耗费了我一些时间，因为在她的日志里（见表3–4），工作时间和私人时间严重地交织在了一起。她会在晚上和周末工作。但是放到整周的日程里来看，这种工作时间并没有让她的

生活看起来不平衡——她会和女儿一起烤曲奇饼，和丈夫出去吃晚餐，和朋友们相聚。

在2013年为《快公司》所写的一篇文章中，我曾简要介绍了维纳米克（Vynamic）医疗咨询公司的政策："让邮件睡觉（zzzMail）。"这个政策要求员工在晚上10点至早上6点之间，以及周末不发邮件。而另一家电信公司"宽带（Bandwidth）"的CEO大卫·莫尔肯告诉我，他会在每天下午6点特意在公司里转一圈，确保每一个人都已经下班回家。

这些做法背后的理念就是"员工应当拥有自己的生活"。我同意。如果公司不能把员工的工作量保持在一个合理的水平，那就是管理层的失败。取消了迫使员工加班到很晚这种选择的做法，就是促使管理者推动工作不断取得进展。他们将领悟到，所有的决定都是有机会成本的。在下午4:30分开会是可以的，但在开了会之后直到第二天早上也是什么事情都完不成的，所以在4:30分开这个会还值得吗？

以我自己来说，我总是在晚上10:30分以后收发邮件，这就意味着当我在下午3点去参加孩子的学校活动时就不需要发邮件。同样地，如果Bandwidth公司有一个员工希望自己的工作时间是上午11点至晚上7点（因为她正在进行马拉松训练），如果她可以这么做的话，才叫作真正具有工作弹性。艾琳·广村是一位软件工程师，她有时候会早早上床睡觉，然后在凌晨3点起来工作；工作一个半小时到两小时之后，再回去睡觉。有证据显示，这种方式实际上是在模仿没有电的那个时代的人类作息习惯。她喜欢在安静的午夜工作，她的睡眠时间也没有被侵占，而且她一周的睡眠时间是完美的56个小时。在这种情况下，为什么一家公司还要关心她是不是在凌晨时收发邮件呢？

表3–4 妮卡•斯图尔特的时间日志

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
5:00							
5:30		回到床上		一直在做客户网页和公共关系的工作			
6:00							
6:30	泡茶，清理桌子，为接下来的雇员培训系统准备文件		起床，冲凉		6:45 分起床		
7:00	E起床来到办公室，让我停下工作好跟她玩游戏		E的早上例行程序	打扮，完成E的早上例行程序	E的早上例行程序		
7:30	上学迟到；做早饭、和女儿玩游戏	起床，再次上学迟到；打电话之前和E玩					
8:00	同上	电话咨询	吃早餐，打印雇员手册的最终表格	喝咖啡，在厨房用手提电脑工作	打扮，为英国广播公司的电台访问做准备	起床干了一会儿工作，放松，打扮	起床为一个客户的事情干了一会儿工作
8:30	同上		办公室主管到达，布置培训室，准备好食物	吃早饭，同时在厨房用手提电脑工作	做了一点工作，为访问做更多准备		吃早饭
9:00	同上	在E的校车9:15 分到达之前为她读书；和团队碰头安排一天的计划	9:20 分雇员们到达	与办公室主管会面、通报，计划当天和本周剩余时间的安排	电话访问		更多客户工作
9:30	和商业团队进行网络沟通，计划本周工作目标	处理邮件；和团队成员讨论员工培训	开始员工培训日	继续在厨房用手提电脑工作		出门去E参加过夜聚会的小朋友家接她	
10:00	处理一些紧急任务（更新账单，回复邮件）	处理更多系统工作；草拟、编辑、打印、完成手册			到办公室跟新员工进行第二天培训	送E去朋友家参加游戏约会	装扮好准备出门
10:30	打扮				和员工一起工作，而且挤在我的办公室里干活	回家工作，在厨房用手提电脑工作	和丈夫一起出门处理些杂事

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
11:00	员工们来了，吃早餐，和团队成员会面计划当日和本周工作					推广，写东西直到14:30分	
11:30				去机场接妈妈			
12:00	一般日常事务：远景计划，给潜在客户发联络信函	和办公室主管一起工作，做计划/布置培训室，12:15分与英国广播公司通电话讨论可能的访谈	休息吃午饭				
12:30		花费接下来的2.5小时准备员工培训手册，与潜在客户通电话			终于休息一下吃早饭		回到家卸车，然后干了一小会儿工作
13:00					在办公室里做更多工作		再出去接孩子和妈妈
13:30			第一天培训结束，回到办公室继续处理邮件和工作				帮孩子们准备好出门
14:00	与合伙人和办公室主管开会，计划星期三的员工培训				“代客选货”的人来了，可以选择一个手袋的图案；预定手袋		和孩子们去打迷你高尔夫，并购物
14:30			和潜在客户通电话	送妈妈回家，然后开车回家干一会儿活，零食/午餐		出发去朋友家接E	
15:00	E回家，在E准备好做作业的时候快速处理办公室事务	和非营利组织通电话，帮忙设立一个摇滚善良日，为自己和他们安排日程进行推广	E到家，作业，零食，妈妈的事儿（为E的同学们打印乐谱）		带E去参加游戏约会，这样我就能够和朋友讨论她的新业务计划	接到E，做些杂务/买吃的和影碟，为堂兄弟们的到来做准备	
15:30	和E一起做作业	和E一起做作业		去学校接E	和朋友讨论到18:15分		

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
16:00	和E一起烤曲奇饼	和E去商店买明天员工培训日需要的食物		带E去表演，然后回家处理办公室工作			
16:30	和E玩游戏		16:50分出发去参加演唱课				开车带上所有的人去见嫂子（1小时车程）
17:00	和E一起去史泰博买便利贴		等E的时候跟同事通电话			到家，订比萨饼	
17:30	送去到音乐剧场，和丈夫回家去工作		在两个课程之间带E吃饭	从表演那里接E，带她去姥姥家给她一个惊喜		妈妈带着E的堂兄弟们来吃晚餐	在康复中心停留，去看嫂子的妈妈
18:00				与E和妈妈一起吃晚餐，聊天，玩耍	18:15分把E留在朋友家玩过夜聚会	孩子们玩的时候和妈妈以及丈夫在厨房待一会儿	
18:30		帮E准备好晚上的事：吃饭、洗澡、换衣服	送E去“吉列合唱团”，和其他父母在大堂里聊天		回到家，准备好和丈夫出去吃晚餐		开车回家
19:00	接E，回家，帮她换衣服，准备好睡觉	处理有关明天事情的最后任务			和丈夫的晚餐约会，买了一张新床		在商店停留买晚餐
19:30	吃晚餐	和E玩游戏，打扫房间	带E回家，睡前例行程序	开车送E回家，睡前例行程序		开车送妈妈和孩子们回她家	开车送妈妈回家
20:00	送E去睡觉，讲故事，和她讨论今天有什么高兴事儿	和丈夫共度时间，吃晚饭	和同事快速通电话，然后与家人一起在床上看电视、准备睡觉	自己的睡前例行程序		开车回家	到家，帮E换衣服，吃晚餐
20:30		陪E去睡觉，讲故事		精疲力竭地爬到床上		在床上用手提电脑处理一些工作	20:45分送E上床睡觉
21:00	和丈夫一起重新回到工作，处理员工培训事务	和丈夫讨论明天的安排，在床上闲聊	E睡着，待在床上处理社交媒体的工作	听说朋友们来了，但是太累了没有起床去见他们	回到家，和丈夫一起讨论一些有趣的市场推广创意		打扫
21:30		试着放松，看电视		丈夫上来，告诉我需要下楼——朋友们有些好消息			送E上床哄她睡觉

22:00	去睡觉			在厨房和朋友们待着	在床上看电视，放松		在床上放松
22:30			睡觉	回去睡觉	睡觉		
23:00						睡觉	睡觉
23:30		睡觉					
0:00							
0:30							
1:00						（夏令时时间调整）	
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30	起床，为员工培训系统工作						
4:00							
4:30							

这些公司的领导者也认可我的观点，但他们说实行这样的政策主要是为了建立一种划分工作与生活界限的文化。问题在于，如果某个人发了一封邮件，那就很难控制其他人的反应，人性本身会使人们觉得自己需要对领导的信息做出即时反应。如果管理者可以像广村女士那样，在凌晨写好邮件、作为草稿保存下来，这样一来，向她汇报的员工就不需要在早上5点起床看一看她又发了些什么邮件。维纳米克公司的首席执行官丹·卡利斯塔还提醒我说，反对发邮件的政策并不是反对沟通。每个人都有电话，如果你真的需要在周末晚上紧急通知什么消息的话，拿起电话打出去就行。

莫尔肯也跟我提到类似的意见，说他公司的员工有很大的余地来决定工作的日程安排。比如说，很多为人父母者在6点之前就会离开公司，去接孩子放学，如果需要加班，他也可以不在办公室里工作。核心办公时间在下午6点结束，就是为了把那种注重在老板面前做表面文章的形式主义消灭在萌芽状态。这也有一定的道理。

兼职方面的问题

企业管理者有很多方法来鼓励合理的工作周时间安排以及工作弹性。当企业真的拥护弹性工作制时，经常会发现雇员们将会工作更长时间，甚至到了不合理的程度。但是，有些人则希望企业能够正式地设定限制。如果你正好属于这种情况的话，与雇主谈判协商一个兼职工作安排是不是一种解决方案呢？

兼职工作仍然是一种颇受欢迎的做法。如果你不希望被工作占据全部的生活，不希望全职工作，那么可以选择兼职工作。以兼职方式工作，我就能展示给别人看，工作只占据了我的一部分，而我的家庭也占有另外一部分。

在完全不具有任何弹性的企业文化中，这种妥协可能是必要的，但是这种方式仍然没有解决工作与生活方面的问题。你可以在周二和周四休息，但是孩子的学校活动不会总是安排在周二和周四。如果你希望参加这些活动，就不得不再请假，或者提前安排换班，而这恰恰就是事情乱套的开始。

在拼接画项目的参与者中，有少数几位女性，在兼职工作的情况下仍然能够达到年薪10万美元以上。从长远规划来看，如果你也可以实现这一点，那就加油干吧。

不过，兼职工作并不总是意味着你的工作时间会大幅减少。如果你是一个有收费小时任务目标的律师，那么达到80%工作量的安排意味着你的工作时间比正常情况少大概20%。有一位以这种方式安排工作的女性告诉我："我通常认为收费小时目标是一件很烦的事情，但是在这种情况下，它还是有用的。"她的日志中记录了43个小时的周工作时数（见表3–5）。

她仅在周五休息，最多工作1.5个小时。"我试着拒绝任何耗费精力

的事情，”她说，比如与一些客户工作，“不过，兼职工作给了你对这种事情说不的自由。”（但你会注意到在她开始记录日志的前一天晚上，她在办公室里工作到晚上11点！）

表3–5 纽约某律师的时间日志

	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四
5:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	5:15分起床，吃蛋白质棒，准备好锻炼	睡觉	睡觉
5:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	和邻居碰头一起去基督教青年会	5:50分起床	睡觉
6:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	举重	吃蛋白质棒，穿好衣服；6:10分出门去参加悬挂训练课	睡觉
6:30	睡觉	和E起床让丈夫继续睡；帮E穿衣服	睡觉	起床，冲凉，装扮	走路回家，冲凉，准备	悬挂训练课	睡觉
7:00	睡觉	为E和自己做早餐，一起吃	睡觉	冲凉，装扮	完成准备，E起床，帮他穿衣服	悬挂训练课	睡觉
7:30	起床（星期四工作到11:45分），上网，叫E起床（儿子），早餐	叫醒丈夫；准备好出门	睡觉	做早餐，送丈夫出门，和E吃早餐	吃早餐，包好E的午餐	走路回家，和妈妈（昨晚住下了）还有E吃早餐，待一会儿	起床，吃饭；和E玩耍
8:00	冲凉，装扮；吹干头发	准备好；出发去备餐室做义工	睡觉	和E玩儿	帮E准备好去学前班	冲凉，装扮	冲凉，做好准备
8:30	处理电邮至8:45分；与丈夫道别；帮E穿好衣服	在备餐室做义工	睡觉	妈妈到了（她在周一至周四办公时间里照看E）	E和丈夫一起离开走路去学前班，看书（小说）15分钟	为E读书，准备工作小吃	和E玩
9:00	和E一起去Buy Buy Baby商店为朋友买婴儿礼物	在备餐室做义工	9:15分起床（夏令时到凌晨2点结束）	出门去上班	出门去上班，去UPS商店寄回不合身的衣服	妈妈到了，出门去上班	妈妈到了（E今天不用上学前班；虱子爆发），出门去上班

	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四
9:30	在Buy Buy Baby商店和Whole Body商店（维生素）购物	在备餐室做义工	冲凉，准备；和E玩	浏览喜欢的网站	到达办公室；浏览喜欢的网站	到达办公室；浏览喜欢的网站	提前一站下车，走了7分钟；9:40分到达办公室
10:00	回到家；拆购买的物品；帮E准备小吃	在备餐室做义工	和E待着	工作	工作	工作	工作
10:30	朋友B和她新出生的孩子一起来访	在备餐室做义工	和E待着	工作	工作	工作	工作
11:00	在我们家和朋友会面	在备餐室做义工	普拉提课	工作	工作	工作	工作
11:30	帮E准备好出门；和朋友、婴儿、E一起去路边小店吃饭	在备餐室做义工	普拉提课；离开回家	工作	工作	工作	工作
12:00	在路边小店吃饭	走路回家；和E待着	12:15分从普拉提课回到家	工作	工作	工作	工作
12:30	在路边小店吃饭	和E待着	吃午饭	吃午饭	与同事吃午饭	工作	工作
13:00	和朋友、婴儿还有E到处转转	和E读书	工作	工作	13:10分回到办公室；工作	吃午饭	工作
13:30	和朋友、婴儿还有E到处转转	安排E睡午觉；小睡一会儿	工作	工作	工作	出门去家事法庭做义务法律援助	去餐厅，吃午餐
14:00	回家；和B在我们家会面	小睡；起身，吃午餐	看书（小说）（丈夫带E出去玩）	工作	工作	法律援助	工作
14:30	朋友带着婴儿离开；E的保姆到达，看书（小说）	看书（小说）	看书（小说）（丈夫带E出去玩）	工作	工作	法律援助	工作
15:00	看书（小说）	看书（小说）	和丈夫与E一起散步	跑到旁边参加献血（工作缓慢）	工作	法律援助	工作

	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四
15:30	小睡	E起床；帮他准备好去游戏约会	和丈夫与E一起散步	献血	工作	法律援助	工作
16:00	办杂事儿（图书馆和自动取款机）	去E的朋友家参加游戏约会	去超市	献血；回到办公室工作	工作	法律援助	工作
16:30	办杂事儿（图书馆和自动取款机）	游戏约会	去超市	工作	工作	法律援助	工作
17:00	放保姆下班；给E做晚餐	游戏约会	拆杂物包装；订晚餐；和E玩	工作	工作	离开回家	工作
17:30	在E吃晚餐的时候和他待在一起	游戏约会（孩子们自己做/自己吃比萨饼）	E玩的时候在躺椅上看书；和E与丈夫一起吃晚餐	回家	工作	回到家；和妈妈聊天，等E吃晚餐的时候和他在一起	工作
18:00	和E玩	游戏约会（帮忙收拾）	和E与丈夫一起吃饭	E吃饭的时候和他在一起	工作聚会	和E玩	下班
18:30	帮E洗澡，准备好睡觉	回家	让E试穿昨天UPS商店送来的春装	帮E洗澡	工作聚会	帮E洗澡	回到家，换上睡衣；开始帮E洗澡
19:00	给E讲故事，送他上床睡觉	在电脑前工作	丈夫给E洗澡的时候浏览网站	帮E准备好睡觉	工作	帮E准备好睡觉	帮E准备好睡觉
19:30	在电脑前工作	在电脑前工作	洗发、吹干；洗衣服	19:45分送E上床睡觉；工作	工作	19:45分送E上床睡觉；工作	送E上床睡觉；吃晚餐
20:00	在电脑前工作	在电脑前工作	叠衣服	工作	工作	在电脑前工作	在电脑前工作
20:30	晚餐（寿司外卖）	在电脑前工作	在电脑前工作	工作	回家，20:50分到家，吃饭	在电脑前工作	在电脑前工作
21:00	和丈夫看电视	和丈夫吃晚餐（外卖）	在电脑前工作	吃晚餐	看电视，和妈妈、丈夫说话	在电脑前工作	在电脑前工作
21:30	和丈夫看电视	和丈夫吃晚餐（外卖）	在电脑前工作	看电视	看电视，和妈妈、丈夫说话	和丈夫看电视	在电脑前工作
22:00	和丈夫看电视	看电影	看电视	看电视	处理邮件	和丈夫看电视	在电脑前工作
22:30	准备睡觉；上床	看电影	准备睡觉，22:45分上床	准备睡觉，22:45分上床	准备睡觉，22:45分上床	准备睡觉，22:50分上床	在电脑前工作

（续表）

	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四
23:00	睡觉	看电影	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	记录拼接画项目数据
23:30	睡觉	准备睡觉，23:45 分上床	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	准备好睡觉
0:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	去睡觉
0:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:00	睡觉	不适用（夏令时）	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:30	睡觉	不适用（夏令时）	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉

一些女士告诉我，在她们的公司里面，兼职工作与弹性工作是结合在一起的。所以如果你想去做一些私人事务，就需要改为兼职。而问题在于，当没有了对工作小时的统计之后，最终你可能会发现兼职工作的实际工作时间跟全职工作差不多。

这可不是一个假设的可能性。拼接画项目中有一位咨询顾问是采取兼职工作制的，但在她帮我记录的两周日志中，她的工作时间长达53个小时和47个小时。她对此都有很好的解释：她刚刚与自己的团队成员开始一个新项目，她必须追上进度。事实上，当我半年之后再联络她时，她已经能够更好地控制自己的时间了，这种工作方式对她而言是可行的。但是，也有一些咨询顾问则是在全职工作制下记录了差不多的工作时数。有一位在全职工作制下记录了43个工作小时的咨询顾问说：“我让其他人认为我每周工作超过60个小时，而且我在用自己的工作成果说话。”有时候，兼职员工在高峰工作日里比全职员工享有更多的弹性。兼职工作顾问可以在周一早上和孩子一起去游乐场，而且不需要出差。

而另一方面，全职工作的人也不是一点儿弹性都没有，那位一周工作了43个小时的全职工作女性周五在家工作的时候，也有时间陪伴孩子。

“兼职工作”和“全职工作”其实在很多行业里都是含糊的概念。我曾经以提供免费演讲来与一些公司交换其员工的时间日志，所以我有机会对同一家公司员工的日志进行比较，我发现，一些兼职工作的女性比另一些全职工作的同事记录了更多的工作时间。

要想搞清楚某一个案的具体情况是很困难的。不同的人可能面临着职务上的不同要求，或者要承担不同程度的责任。即便靠观察分析全职员工日志，我仍然被工作周里不同同事的工作时间差异给吓着了。每周10个小时的差异是常见的，我毫不怀疑10个小时的差异也反映出不同的职业发展追求，很显然，“全职工作”包括很多种生活模式的选择。

我们很清楚的一点就是，转为兼职工作差不多都会被要求减薪。所以这值得吗？或者说，正式从工作周里减少几个小时，是否值得付出一个相当高的边际成本？

正如在上一章中所讨论的，人们实际的工作时间通常比自己认为的时间要少一些。如果那些声称每周工作80个小时的人实际的工作量仅为每周55~60个小时，那么减薪50%且每周改为只工作50个小时，在财务上并不是一个很好的变动。如果没有关于总体工作时间的计时要求，那么减薪20%去换取一个80%的工作量就不合理了。

我们都要根据自己做出的决定来生活。一位女性曾经在一家科技公司以兼职形式工作了好几年，她告诉我，在做几个很紧张的项目时，“我所做的工作比我获得的报酬要多得多”。但是，这是因为“我希望与我一起工作的所有人都很清楚我在做什么，我不想让大家说‘我总是找不到她，她周五从来都不在公司，她是在占公司便宜’”。于是，她与公司协商了一个从早上8点至下午3:30分的工作日程，减去午餐休息时间，她每周的工作时间大概是32~35个小时。

我问过她，如果她发现同事每周工作也是35个小时，却能够拿到全额的薪水，她会不会觉得困扰。她说："曾经有人跟我说过，'你应该继续40个小时的全职工作，只要按现在的做法工作就好了'。"她的老板非常理解她，如果她希望可以在3:30分离开，然后晚上继续工作的话，这也没问题。她也看到同事每天早上都会花不少时间吃早餐，而她则尽量避免浏览社交媒体以及其他浪费时间的事情。"可以肯定地说，虽然我在办公室不足40个小时，但我的工作时间绝对与其他同事一样，甚至更多。"可问题就是，如果改成全职工作但干活儿松懈一些，她会有罪恶感，所以"我选择去做我自己认为是正确的事情"。

我对这位女性以及她所具有的诚信水准满怀敬意。但是，当我看到外面更宽广的职场世界，我认为在做自己认为正确的事情与低估自己工作价值的女性倾向之间有一个清晰的界限。为了减少说"不"可能带来的罪恶感，我们选择退而求其次，我们为设定正式的界限提出请求，并为此付出代价。但是，如果其他人一边拼命鼓吹要求维护自己的个人利益，而同时又理直气壮地要求拿到全额报酬呢？这就让我想起像家得宝公司（Home Depot）的前首席执行官鲍勃·纳德利一样的人——在他的任期内，公司的股价一直没有什么起色，但他还是想办法为自己争取到了高达3 000万美元的年薪，并且在离职的时候获得了2亿美元的补偿。从全局来看，如果你与你的同事一样高效，那么获得与他们同样的报酬就没有什么不对，即便你选择在下午4点就下班也没问题。工作成果比工作时间的长短更重要。遵守游戏规则是好的，但是所有人都应该遵守同样的规则。更多人是按照他们自己想要的方式在工作，也许你也应该这样做。

---

1. 从技术上来讲，每一个用交替轮班方式工作的人也在家工作，正如大部分人都会在周末工作一样。但是在分析这个策略的时候，我讨论的是在传统的上班时间里通过电信远程方式在家工作，这样很难算出一个准确的数字，有些人会在拜访客户的过程中在星巴克停留一下，发个报告出去，这在技术上而言也属于远程工作，但是这与从早上8点到晚上5点在家庭办公室里工作是不同的。把关注的重点放在"家庭"会忽略这种工作模式的很多微妙之处。

第4章 让成功成为可能

这可能会涉及被我隐藏起来的书呆子的一面，但是在莉萨·米勒提出帮我记录一份时间日志之前，我真的知道她的大名——她是共和党全国委员会的前媒体联络主任，现在是华盛顿一家传媒公司（Blueprint）的合伙人，也是福克斯新闻、美国有线电视新闻网和其他公共媒体的常客。

虽然米勒拥有非常吸引人的从政历史，但当她把日志交给我的时候却对我说："我可能是地球上最无趣的人。"毫无疑问，她的日程编排非常严格：早上5点起床去健身，在学校有课的晚上10点准时结束一天的事务。但是，其中仍然有一些很有趣的地方：她在工作时间内花费了不少时间用来跟客户快速地喝杯咖啡。

当我向米勒询问这个喝咖啡的习惯时，我知道这其实是一种策略，并不是她对咖啡上瘾。"我认识的很多在职妈妈比我的工作时间长得多。"她这样告诉我。的确，她在日常工作中并不采用交替轮班的方式，也不在周末干活儿，所以米勒确保她工作的时间（她的目标是每周工作40个小时）确实有成果。在办公室里，她可以全神贯注，高效地完成所需要的文稿和计划书。

但是，因为她需要和记者以及各种类型的政治活动参与者经营人脉关系，所以她并不总是待在办公室里。米勒看电视的时间也高于平均数字，这也是有原因的。"我从事的行业中有很大一部分工作都是要讨论经济、股票，"她解释说，"当我去见记者的时候，我希望自己也能知道一些关于流行文化、最近的畅销书之类的话题，这些事情是开始沟通之

前的一个很好的铺垫。”闲聊是业务关系中的开胃小菜，人们喜欢跟一些感觉与自己有共通点的人共事。“《纸牌屋》很火，它就在我的涉猎清单上。”她说，“这样，除了那些我们必须要讨论的工作以外，我们也能够有一些其他话题可以交流。”

曾经有很多人告诉我为人父母之后就无法再享受欢乐时光了，米勒却能按时回到家陪伴家人。“我会尽量避免跟人约晚餐，”她说，“我是按照‘妈妈的时钟’行事。我会在下午4点约记者去喝杯鸡尾酒。”通常这个记者会很高兴找个理由早点儿下班。到了5:30分左右，记者可以继续去吃他的晚餐，而米勒则可以在6:15分左右回到家。

咖啡和鸡尾酒可能对其他人来说并不合适，但是对米勒而言，这意味着她可以同时享有丰富的家庭生活和职业影响力。

如果你既想在职场上取得成功，又想拥有充足的时间满足个人生活，那么你就需要在时间管理上讲究一些策略。你能够同时在工作和生活上获得幸福感，你的职业生涯正在不断发展中，你不断提高自己的技艺，不断拓展自己的能力，每一个微小的胜利都蕴含着巨大的力量。

表4–1 莉萨•米勒的时间日志

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
5:00	起床	起床	起床	起床	起床		
5:30	CrossFit健身	CrossFit健身	CrossFit健身	CrossFit健身	CrossFit健身		
6:00	CrossFit健身	CrossFit健身	CrossFit健身	CrossFit健身	CrossFit健身		
6:30	做早餐	做早餐	做早餐/遛狗	做早餐	做早餐/遛狗		
7:00	整理书包/帮孩子们刷牙	整理书包/帮孩子们刷牙	整理书包/帮孩子们刷牙	整理书包/帮孩子们刷牙	整理书包/帮孩子们刷牙		
7:30							
8:00	淋浴	淋浴	淋浴	淋浴	淋浴	起床	起床
8:30	吹干头发	装扮	吹干头发	装扮	吹干头发	做早餐	做早餐
9:00	出门	出门	出门	出门	出门	CrossFit健身	
9:30	电话会议	电话会议	电话会议	电话会议	电话会议	CrossFit健身	和孩子们看早间节目
10:00	去市中心见客户	在塔吉特停一下买购物清单上漏掉的东西	开始工作	和记者喝咖啡	开始工作		
10:30		开始工作	打电话给潜在客户			淋浴	
11:00	和共同的朋友喝咖啡/可能的工作来源			回到办公室			
11:30			刷推特		刷推特	带孩子们去公园	
12:00	和合伙人吃午饭	在办公桌旁吃午饭	和合伙人吃午饭	和同事吃午饭			
12:30					在儿子学校吃午饭		为儿子的生日和孩子们一起
13:00		刷推特		拜访潜在客户		从公园回来吃午饭	儿子的电影生日聚会
13:30			和记者开电话会议	开始一项新业务演示	刷推特/脸谱网		
14:00	刷推特	写工作计划书		结束演示		帮孩子们收拾好，处理杂事	

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
14:30			完成工作计划书	回到办公室	和同事喝咖啡		影片结束
15:00	办公室会议	去市中心和记者喝咖啡					带孩子们去公园
15:30			研究孩子们的夏季露营方案	安排孩子们的夏季露营	完成周项目收尾工作	回到家/遛狗	
16:00	完成日常工作/查收邮件	喝完咖啡/回办公室					把孩子们留给丈夫，去超市
16:30			出门			和丈夫开始准备晚餐	
17:00	出门	出门	到家	出门	出门		完成购物，回家
17:30	到家	到家	带儿子去打曲棍球	到家	到家		
18:00					和孩子们的电影之夜	和孩子们的电影之夜	安排孩子们吃饭
18:30	和孩子们做作业	和孩子们做作业	回家	和孩子们做作业			
19:00			吃晚餐				孩子们去洗澡
19:30		孩子们去洗澡		孩子们去洗澡			和丈夫吃晚餐/孩子们看电视
20:00	孩子们睡觉	孩子们睡觉	孩子们睡觉	孩子们睡觉	孩子们睡觉	孩子们睡觉	孩子们睡觉
20:30	和丈夫看电视	和丈夫看电视	和丈夫看电视	自己看电视（丈夫去骑自行车）	和丈夫看电视		
21:00							和丈夫看电视
21:30	看书	看书	看书	看书			
22:00	上床睡觉	上床睡觉	上床睡觉	上床睡觉	看书		看书（《金翅雀》）
22:30					上床睡觉		上床睡觉
23:00							
23:30							
0:00							

0:30							
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							

实现这种成长需要在务实的效率和时间观念之间取得平衡。当我跟别人说起自己正在做的这个拼接画项目时，他们会问这些日志能否显示出成功女性充分利用了她们的每一分钟。答案是：没有。我发现了很多被浪费掉的时间。在一份日志中，记录者甚至还对某一个时段写下了“可怕的、毫无效率的、虚耗在网络上的一小时”这样的评价。还有一些不太明显的效率低下的行为：有一位女士开车30分钟上班，直到中午外出的时候，在办公室待了2个小时，其间只是打电话。电话在任何地方都可以打，所以这个上午其实可以安排成在家工作。我也看到有些日志里记录了一天开会七八个小时。开会看起来好像是在工作，但即便你是高级管理者，每天8个小时的正式会议也会限制你抓住新机会或者处理现存问题的能力，这样你就没有时间及时地回应他人的问题。这实在不是一种高效工作的方式。

不过，当我研究这些日志的时候，也看到了很多人像米勒一样有意地去设计自己的工作和生活，在合理的工作时间内，将成功变成可能。我发现了5种方法，帮助人们选择工作状态，并且尽量把重点放在那些重要的事务上。

策略一：提前计划

关于生产率的文章写得时间久了，我就会接触到很多有趣的数据。近期看到的一个数据是：根据Accountemps公司（一家数据处理公司）在2013年进行的一项调查，有39%的人力资源专家认为周二是一周之中最有效率的一天，而认为星期一最有效率的则只有26%，差距较大。（作为参考，拼接画项目中的女性在周二比周一工作的时间长一些，分别为8.8个小时和8个小时。）

我自己则是支持周一，于是与相关人员进行了讨论。第一，我了解到人们倾向于在一周的第一天安排很多会议。事实上，周一早上的员工例会是很多办公室的标准程序。如果周一整天都有会议的话，那么你在周二之前是无法开始真正的工作的。第二，由于人们在一周的后半段就会松懈（只有3%的人力资源员工认为周四或者周五是一周中最有工作效率的日子），因此周一就成为追赶进度的日子，你会在这一天把上周没有来得及做完的事情搞定。最后一个原因是，人们总是等到周一才去思考他们需要做些什么，以及在接下来的一周做些什么，这是最严重的问题。有一位女士告诉我说："我的客户总是在周一打电话说'我需要额外的人手帮忙'，但他很少会在周五打给我，周五才是安排下周一工作的时间。"

所有这些都指向一个被错失的机会——我们倾向于按照一个个星期来构建我们的生活，而由于周五对于绝大部分人来说都是一个工作周的结束，到了这一天，我们就会很自然地处于一种放慢速度的状态，工作效率也比平时低一些。如果你再不抓住周一的话，那就只剩下3天去搞定工作。所以，这就意味着你需要充分利用每一个小时的工作时间。

要抓住星期一，而且在生活有一些混乱的时候仍然能通过计划保持专注，一个关键性的突破就是要意识到时间管理就像是下象棋，而象棋大师总是会提前想好几步棋。

你可以提前做好下一周的计划。我以前是在周日晚上做计划，但是在采访效率专家大卫·艾伦时，听到他的客户大都是在周五做计划，我

也决定换到周五。我真是太喜欢这个方法了。我的大脑并不是很愿意在周五去开始一个新项目，但是去思考这个项目应该是什么样的，我应该在下周预留哪些时间却没什么问题。我会仔细考虑我的工作和个人事务的优先次序，然后把时间在日程表中预留出来。如果我需要去见某人，我可以在周五下午发个邮件，这样可以在下午结束工作之前收到回音，确定好下周的日程。另外，如果是在周一才做计划，那么周一焦虑症会影响到我的周末时光。

提前做计划意味着你可以按照工作目标来分配时间。在着急赶制出来的每日待做事项清单里，你很容易就会把重要但并不紧急的事情放得越来越靠后。你不是非得去找新客户，所以你没有去做。你把时间用在处理现在那些棘手的客户身上，这样是没问题的，可直到这些客户消失了，你需要新客户了，然后突然间，你就得去争抢了。如果提前计划的话，你就能够在日历上标出重要任务，并且找出自己需要做哪些准备或计划。

我不喜欢错过最后期限，我总是喜欢把最后期限当作一种承诺。在我刚刚生了小儿子之后没几天，我就向编辑递交了一本新书的手稿。我在预产期到来之前的一段时间就完成了书稿的大部分内容，然后把润色的工作留在最后一个月来做，而我知道生产后工作可能随时都会被打断，所以我能够提前安排好计划。

向前看让你可以处理所有类型的“已知的不可知之事”。2014年的2月和3月是美国东海岸那一年下雪最严重的月份。所以，在3月结束之后，我在自己的日志里就写下了这样的记录：“为雪天做准备。”如果你知道有一场大的暴风雪就要来临，那就可以假定学校很可能就会关闭，你就可以提前做出适当的计划安排。你可以把一些优先级别比较低的事情调整到以后再做，在风雪到来之前先完成那些优先级别比较高的事。

即使你没有孩子，或是你的伴侣全权负责孩子的事情，这种思维模式对于推动事情的进展也是有帮助的。很多事情都可能出问题，而有些

事情则几乎一定会发生。再举一些关于已知的不可知之事的例子。在冬天，一些员工会染上流感，你不知道这个比例会是多少，但你可以相当肯定它不会是零，就算你已经付钱让他们都去注射了流感疫苗也是一样的。大型企业通常都不会太过于依赖某个人，其中一个原因就是它们需要这种灵活性去处理这种现实中的突发事件。

“提前计划”则意味着生活还是会时有纷乱，但是我们也可以做出一些改善。阿丽亚·基特纳瓦，在纽约州的罗切斯特工作有两个女儿。当她开始记录时间日志的时候，刚刚去一家新公司上班。当时，连续的雪天让积雪堆积如山。在那个周一的晚上，有一条记录写道：“学校明天放假，初步计划在上班的时候送女儿去我妈妈家。”第二天她很早就起床，开车去了健身房，但是当她从那里出来的时候，发现天气状况恶化了：“7:45分回家，路上隐患重重，在一个红灯处停不下来，冲了过去。当时我就决定不送女儿去我妈妈家了。回到家，我就问丈夫能否和自己轮流在家照顾女儿。”她先去上班，然后调整会议时间，为在家工作做准备，并且为电话会议做准备。她还为在家工作的下半天时间里，安排女儿在她进行电话会议的时候看一部电影。

象棋大师知道自己的棋要怎么下。

策略二：做有意义的工作

也许你也曾经遇到过这种情况，当你跟别人说起自己的工作时，听起来好像你在做一件非常有意义的事，然而当你审视自己到底是怎样度过每一天的时候，就发现你只花费了很少的一点儿时间在那些很重要的事情上。有一位医药研究者就提到了她所遇到的这个问题，她感到自己有些“懈怠”，而在她追求卓越的人生中，那根本就不是她应该有的状态。她的第一个想法就是去埋怨两个年幼的孩子带来的麻烦，但最终她意识到：“我缺乏动力的根本原因是我不喜欢目前正在做的事情。”

她喜欢科学，“但是我是在处理一些行政上的杂事，我不喜欢数不过来的会议、越来越多的邮件和电话。我很难专心致志地去做这种事务性工作，但是把同样的心思用在分析数据上，就没有问题”。

之后，她解决了这个问题，方法就是提前几周做好计划，“确保计划中的每周都包括一定量的科学工作”，比如说数据分析、实验、阅读文献，或是和同事讨论一些实验结果。

很多人都经历过这种工作重点的偏离。行政和辅助性工作是必要的，但是这种事情如果做得太多，那么这份工作就会显得没什么吸引力了。在一些极端的情况下，你可能会辞职去找一份新的工作，但如果深层次的原因是优先次序的问题，那么最终你还是会陷入这样的状况之中。

你可以试一试重新爱上你的工作，比如，安排时间去干些实事。正如那位医药研究者在几个月之后告诉我：“我现在会在工作周里为每一个项目预留一定的时间。当没有什么困难的数据需要分析或者是跟那个项目有关的邮件需要跟进的时候，我会阅读一些最新的研究文献，和同事们聊一聊可能的合作，或者用更有创造性的方法来分析那些数据。”这种深层次的科学工作，正是她最初选择自己职业的原因所在。

机会就在于通常你也是因为某些原因才选择了现在的职业，而且很可能归结于在这种职业中找到了某些吸引人且有趣的方面。我从来都不理解那种对专业追求的暴躁评论的基础是什么——“你可不是来享受的！这就是为什么人们叫它工作！”带着这种心态的人将会以一种令人厌烦的方式来度过人生，浪费掉很多可以成为快乐源泉的时间。当我们完全被自己的工作所吸引，深层次的快乐就会到来。当我们做着一些并不容易、但仍然可以掌控的事情，我们能够看到一点一滴的进展，就会发现工作本身的快乐。对于我来说，编辑书稿能让我找到这种快乐的感觉。我会专心致志地修改文稿，直至达到想要的效果。

德兰·贝恩女士为自己的家族企业工作，销售约翰迪尔品牌的建筑设备。她管理着很多员工，而且希望能够在他们有需要的时候提供帮助。她的时间日志里包含数量惊人的员工谈话（见表4–2），但她也希望能够找到一些时间来集中精力思考。我注意到，在周一、周三和周五，当她不需要在早上送孩子们上学时，她会在7点前到达办公室。她的日志显示她在处理邮件，这是我们开始工作的一个常见方式，但处理电子邮件并不是利用早上安静时光的最好方式。所以，我建议她去咖啡厅用一个小时来思考业务发展战略。

“要事第一”的真实意义在于，利用你精力最充沛、思维最活跃的时间来处理这些事情。你应该把最重要的工作和效率最高的时段结合起来。把其他的事情放在一边，把重要的事情集中在一起处理，不要把实事丢到辅助性工作都完成以后、剩下来的边边角角时间里去处理。

表4–2 德兰·贝恩的时间日志

	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一
5:00	5分钟起床；10分钟瑜伽	5分钟起床；10分钟瑜伽	起床，和丈夫聊天	5分钟起床；10分钟瑜伽	睡觉	睡觉	装扮
5:15	准备晚餐	洗澡，装扮	瑜伽	洗澡，装扮			”
5:30	”	”	洗澡，装扮	”			”
5:45	洗澡，装扮	吃早餐，为孩子们准备午餐	”	”			为一天做准备
6:00	”	装扮	”	”			出发去上班
6:15	”	”	洗衣服，为一天做准备	和B谈话			”
6:30	”	出发去上班	为一天做准备	出发去工作	5分钟起床；10分钟瑜伽		到达，处理邮件
6:45	和孩子们吃早餐	”	和孩子们吃早餐	”	洗澡，装扮		从周末开始填时间记录
7:00	”	到达，处理邮件	”	到达，处理邮件	”	夏令时结束	处理客户要求

	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一
7:15	帮孩子们准备好，以及搞定自己	员工谈话	帮孩子们准备好，以及搞定自己	处理客户要求	”	少了一小时	日常工作
7:30		项目工作		”	”	”	处理问题
7:45	出门，送孩子	”	出门，送孩子	员工谈话	出发去上班	”	”
8:00	然后开车去上班	员工谈话	然后开车去上班	”	和父亲一起	起床，看新闻	”
8:15	到达，处理邮件	日常工作	到达，处理邮件	处理客户要求	到达，处理邮件	上网	”
8:30	员工谈话	电邮，回复	日常工作	”	电邮，回复	和孩子们一起	员工谈话
8:45	邮件	日常工作	员工谈话	邮件	处理问题	洗衣服	”
9:00	处理问题	与人力资源管	处理问题	处理问题	”	做早餐、吃早餐	”
9:15	”	私人谈话	”	”	”	”	处理问题
9:30	”	”	员工谈话	与人力资源部一起组织会议	日常工作	和丈夫一起放松	”
9:45	”	日常工作	处理问题		”	列购物清单	”
10:00	”	”	”	”	”	洗澡，装扮	员工谈话
10:15	项目工作	员工谈话	员工谈话	”	”	”	处理问题
10:30	”	日常工作	处理客户要求	策略工作	处理客户要求	”	”
10:45	邮件	”	”	”	处理问题	处理女儿一团糟的传记作业和儿子的作业	邮件，回复
11:00	”	处理问题	邮件，回复	邮件，回复	项目工作		处理问题
11:15	私人事务	日常工作	”	处理客户要求	组织准备文件以及		”
11:30	”	”	处理问题	”	为星期一	帮孩子们和我自己准备好，以及洗衣服	”
11:45	午餐（和父亲一起，并讨论工作）	午餐（和父亲一起，并讨论工作）	处理问题	员工谈话	做准备		一边工作一边吃午饭
12:00			午餐（和父亲讨论一些问题）	午餐（和父亲一起，并讨论工作）	交通时间	去祖父母家	
12:15	邮件	处理问题			”		处理问题
12:30	处理问题	”	处理问题	处理客户要求	午餐，收拾		”

12:45	”	日常工作	处理问题	员工谈话	”		”
13:00	”	个人任务	处理客户要求	策略工作	停止工作与丈夫和孩子们在一起	家庭聚会	邮件，回复
13:15	”	日常工作	”	”		”	员工谈话
13:30	项目工作	”	”	私人谈话	看杂志，开始安排一周晚餐	”	处理问题
13:45	”	处理问题	”	员工谈话		”	”
14:00	处理问题	“	邮件，回复	处理问题	健身房（路程10分钟）	”	”
14:15	邮件	处理客户要求	处理客户要求	处理问题	有氧和力量训练	”	”
14:30	日常工作	”	”	员工谈话	”	”	员工谈话
14:45	”	”	”	处理客户要求	”	”	员工谈话
15:00	”	邮件，回复	”	处理问题	”	”	处理客户要求
15:30	”	日常工作	”	”	回家路上	回家路上	”
15:30	”	”	项目工作	完成工作	洗衣服		”
	星期二	**星期三**	**星期四**	**星期五**	**星期六**	**星期日**	**星期一**
15:45	路上时间	邮件，回复	员工谈话	丈夫来接上我离开去过我们的约会之夜	孩子们的家庭作业		”
16:00	”	处理客户要求	处理客户要求		”		员工谈话
16:15	晚餐，为跳舞	员工谈话	员工谈话	”	带孩子们去购物	准备好去商店	”
16:30	做准备	组织安排	处理客户要求	”	”	带女儿去买必需品	处理客户要求
16:45	路上时间	路上时间	”	”	”	商店	一天工作结束
17:00	跳舞（女儿）	接孩子们结束西班牙语课	路上时间	”	”	”	路上时间
17:15	看跳舞的时候工作	路上时间	”	”	”	”	”
17:30	（45分钟处理邮件，以及为星期三做准备）	准备晚餐以及为星期四做准备	准备晚餐，洗衣服及收拾屋子	”	”	”	准备晚餐，为星期二做准备，晚餐和洗衣服
17:45				”	”	放好购买的必需品，及	

	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一
18:00	成人踢踏舞课	”	”	”	”	准备晚餐和洗衣服	”
18:15	”	晚餐	晚餐	”	做晚餐，吃晚餐	吃晚餐，收拾	吃晚餐
18:30	（察看店铺探访记录及应采取的措施，45分钟）	”	”	”	”	”	”
18:45		洗碗，洗衣服，及收拾屋子	收拾厨房	”	”	”	收拾，及为星期二
19:00			和儿子一起看书	”	收拾厨房	收拾屋子以及为星期一做准备	做准备，晚餐
19:15	”	”	”		和儿子一起看书，看他表演敲鼓		洗衣服、收拾和为星期二做准备
19:30	路上时间	和儿子一起看书	收拾和为星期五做准备	”		浏览工作邮件	
19:45	为星期三做准备，及为星期三准备晚餐	”	”	”	睡前护理	洗衣服	”
20:00		睡前护理	睡前护理	”	和孩子们看电视	伸展运动	阅读新闻
20:15	孩子们睡前程序	孩子们睡前程序	孩子们睡前程序	”	”	孩子们睡前程序	孩子们睡前程序
20:30	为星期三做准备	洗衣服	洗衣服，洗碗以及收拾屋子	”	”	为星期一做准备	睡前护理
20:45	有朋友来访	和丈夫放松一下		”	”	睡前护理	和丈夫聊天
21:00	”	（网上搜索）	放松（网上搜索和看东西）	”	”	放松（上网看新闻，丈夫看电视）	个人邮件
21:15	睡前护理	睡觉		”	”		放松（上网看新闻以及看书）
21:30	放松		睡觉	”	”	睡觉	
21:45	睡觉			接孩子	孩子们的睡前程序		睡觉
22:00				孩子们的睡前程序	在床上放松，看书		
22:15				睡前护理	”		
22:30				放松（伸展运动，以及	睡觉		

22:45				上网看新闻）			
23:00				睡觉			
23:15							
23:30							
23:45							
0:00							
0:15							
0:30							
0:45							
1:00							
1:15							
1:30							
1:45							
2:00							

	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一
2:15							
2:30							
2:45							
3:00							
3:15							
3:30							
3:45							
4:00							
4:15							
4:30						10分钟起床，5分钟瑜伽	
4:45						洗澡，装扮	

当然，如果你已经有了家庭，那么你就没办法自行利用最有效率的时间。在阿丽亚·基特纳瓦的日志里，某天下午有这么一个小亮点：“我在下午4点之后会进入很高效的状态，但这个时间则是我整理东西、接女儿放学然后准备晚餐的时间。”如果早上6:30分至8:30分对你来说是效

率最高的时段，但你又要负责送孩子们去上学，那么过了这个时段你才有机会开始工作。

我们不应该把这些问题都怪罪到家庭上。有很多公司会在团队成员最有效率的工作时段里安排毫无意义的会议。所以，不要掉入阻碍我们在安排日程时将工作与个人生活结合在一起的24小时陷阱。与丈夫相比，基特纳瓦的办公室离女儿们的学校更近一些，所以通常都由她去学校接孩子们放学。当我问起她如何处理自己的最高效时段（下午4点以后）这个问题时，她说："我丈夫会在每周三下午接女儿放学，因为我要进行铁人三项赛的（夜间）训练，这样我就可以在办公室工作到下午6点。此外，我会在周五下午3点接女儿放学，送她们去我妈妈家，然后再回办公室工作到下午6点甚至更晚一点儿。这种安排能够让我每周有两天能够心无旁骛地工作。"

策略三：指导他人

很多参与拼接画项目的女士都是从事管理工作的。管理工作中有特别多的会议，而且你要花费大量的时间来应对人际关系。正式的会议通常都有一个缺点：它们会在预定会议时间以外占据你的精力。在会议开始之前你会想着它，在等待会议开始的过程中，你也无法去解决任何重大问题。你可能正准备解决某个棘手的问题，但是日程表提醒你将有一个电话会议，你只能停止考虑那件棘手的事情，为电话会议做准备。

你可以把正式会议留给那些需要做大量准备工作并且要做出重大决定的事情，然后寻找有创造性的方法建立一对一模式来把时间投资于人本身，而不是让会议瓜分掉你的时间。

莫林·苏利文是美国在线网站及其生活品牌的总裁，她的孩子刚刚学走路。她告诉我，她与团队成员会在她们从一栋办公楼走到另一栋办

公楼的时候，在路上进行工作讨论。这种迷你会议已经成为她的一个了解工作进度的绝佳时间。德兰·贝恩和她的父亲一起工作，她的日志中显示他们会一起吃午饭，作为培养亲密关系的方式——这种关系不仅体现在私人层面上，也体现在职业层面上。我不会建议说“永远不要自己吃饭”，如果你是一个比较内向的人，那么中午的独处可能就是解压的最佳时机。但是，当你在办公室工作的时候，叫同事和你一起喝杯咖啡是一个很好的交流方法，能够达到跟一个正式会议一样的效果，而且无须付出太多精力。

顺便说一句，这种短暂的一对一时间是进行指导的绝佳方式，而“指导他人”也是人们只要有时间就会愿意去做的一项活动！

劳瑞·格里姆彻是一位免疫学家，也是纽约康奈尔大学医学院的院长。当我为《快公司》的一个专栏采访她时，她说，指导他人是“我最重要的工作”，因为她正在努力培养年轻医生。几十年前，她也是这样认为的，当时她的孩子还年幼，并且她正在哈佛大学建立一个研究实验室。

她最大的体会就是：指导他人并不是一项慈善活动。任何人都不可能无所不知，不再需要其他人的帮助。如果你准备指导他人，那么在你职业生涯的早期进行指导会比较有效率，因为你自己也是新手，所以你所指导的人可能会成长很快从而促进你的发展。以格里姆彻的例子来说，她在早年指导的一些年轻科学家已经成长为中坚力量。

时间是有限的，你必须讲究策略。谢丽尔·桑德伯格在《向前一步》中就写道，明智的导师“根据表现和潜力选择自己的门生”。她认为这其实代表我们正在把错误的信息传递给年轻人。“我们需要停止告诉他们‘找一位导师，然后你就能够超越其他人了’。相反，我们需要告诉他们‘超越其他人，然后你就能得到一位导师’。”事实上，因为时间是有限的，所以你非得有所偏爱不可。如果某个人既聪明又肯干，那就好好指导他。你可以定期查看他的进度如何。准备一份常见问题答复清单，

当有人请你一起出去时，就把清单发出去。如果某个人之后再进一步提出特别的、有想法的问题的话（绝大部分人不会），你就可以重新评估，然后为他安排一个电话交流。

你也可以把指导作为管理的一种形式。一项针对32 000人进行的领导力调查显示，当员工每周与自己的老板进行6个小时的互动时，员工是最为投入并且最有动力的。这就意味着即便用小组会议的形式，要有效管理7个人以上也是非常困难的。格里姆彻清楚地知道这一点："对于我的行事风格而言，管理一个中等规模的实验室而不是一个大实验室，才是最好的，我的风格是要与实验室里的所有人一对一地沟通，以前是、现在也是。"她会与自己的团队成员一起审核实验，并且计划接下来几个星期的工作。"当事情进展得不是很顺利的时候，我会让她们知道，她们有我的全力支持。但是，如果是一个大型实验室的话，我根本不可能这样做。"

只要你知道如何在需要时给自己留出一些清净的时间，你就不需要担心会受到干扰。你还要让接受你指导的人清楚他们可以随时来找你，并且和你分享令人兴奋的新发现或新挑战。有很多的指导都是在一些小地方进行的，而不仅是在正式场合，比如我在日志里看到这样的记录：和下属15分钟的咖啡小聚、教授与研究生的10分钟谈话。在工作之外也是可以进行指导的，比如找几个人搞一次后院烧烤。如果有年纪差不多的孩子，就可以让他们一起玩儿。不管你怎么做，给他人留出一些时间，这会在以后给你带来回报。

策略四：有策略地加班

说到职业发展的软性因素，很多人并没有像莉萨·米勒那样灵活地利用她的咖啡时间策略，反而陷入了"鱼与熊掌不可兼得"的陷阱。如果你是一位在职家长，那么你可能无法参加那些拓展人脉的聚会。但是，

你也不需要每个晚上都去参加聚会。

如果你跟公司协商之后获准下午4点下班，但是有时候你会在公司待到6点，顺便和同事们解决一些问题，然后一起去喝一杯，那么这传递给你的同事们的信号就是：你下班晚一些是可行的。这就意味着在你并不想加班的日子里，他们会提出这样的要求。没有什么好的办法能够绕过这个问题，这也就是为一个比较灵活的管理者工作要好过公司制定一个正式的上下班时间规定的原因。不过拼接画项目的参与者告诉我，在很多公司里，没有人会去追踪记录员工什么时候上下班，如果你想要在下午4点就走的话。有时候，你可能需要有策略性地选择加班。

如果你是在家工作或远程办公，情况也是一样的。布兰迪·赫伯特住在缅因州，以远程方式为一家位于中西部的大型消费品公司工作。她每4周就去公司待一周，所以她发给我两份时间日志，一份是出差的那周，一份是不出差的那周。在她出差的那周，她的日志显示，每一个待在公司总部的晚上她都会参加社交活动或者工作到很晚，以便投入足够多的时间来维持强大的人脉。每个月参加一至两次工作晚餐或聚会，与每周参加一次相比，就人脉关系的质量而言，其实没有什么大的分别。跟同事们每个月聚上一两次也不会让你丧失很多的家庭时光。“从不”其实是一种失败主义的策略，和每天晚上在办公室熬到10点来做做表面文章差不多。

在职场上如何“有策略地加班”是很容易被忽视的一项，这绝对不仅是让上级看到你的表现。即便你已经属于管理层了，如果你从来都没有跟团队成员偶尔出去放松一下，就可能会让他们把你高效的、毫无废话的指示风格解读为性格冷淡。这公平吗？当然不。如果下级对你的评估反馈不佳，那么这会对你的事业发展造成不利的影响。

保持高效的确很棒，但生意从来都不仅是生意。成功人士已经认识到了这一点，并且去相应地构建他们的生活和世界观。很多女性与孩子一起度过的时间相当多，她们意识到自己也可以偶尔和团队成员一起吃

个晚饭，而且不需要匆匆吃了头一道菜就赶回家去看孩子。我们可以预留一些托儿安排作为后备措施，这样你就不需要放弃某个晚餐聚会或者是大型会议一类的社交活动。有些参与者去参加会议的时候，大都依赖各自的生活伴侣来照顾子女。但并不是所有的女性都能这样选择，有些人可能并没有伴侣一起生活，或者她们的伴侣也需要经常出差。有一位单身母亲告诉我，她正努力地找到方法来解决这个问题，因为她希望自己每年都有机会出去几次。

当然，并不是每一个会议都有必要去参加。要想在投资上取得良好的回报，就要做到以下几点。

第一，若想从会议中有所收获，就要带着目标去参加。在你报名参加会议之前，先搞清楚自己希望通过这个会议取得什么成果。清楚自己为什么要参加这个会议，这样可以令你保持专注，并免于浪费时间和金钱再去参加那些不适合你的会议。

第二，不要靠运气，搞清楚都有谁来参加会议。如果你以前和他只是泛泛之交，但现在想要更深入地了解对方，那么你可以提前邀请他们来次小聚。如果邀请的人没办法和你一起吃晚饭，那就约个早餐、喝杯咖啡，或者小酌一杯。

第三，多花些时间在大厅里跟所有人打招呼，少花点儿时间参加小组座谈。小组座谈当然也是有启发性的，但这种座谈主要是为了增加出席会议的大牌人物的数量。在座谈结束之后冲到台上跟他们见面并不是一个建立联系的好方法，更好的策略是做会议志愿者。

第四，对新经历保持开放的态度。比如和参会人员一起去俱乐部。向大家打招呼、介绍你自己。阿曼达·斯坦伯格是女性理财网站“每日价值”（DailyWorth）的创办人（她有两个孩子）。她告诉我，她从谷歌的董事长埃里克·施密特那里拿到了风险投资，就是因为在某个会议上她向一个人介绍了自己，后来发现那个人正是谷歌董事长的基金经理。

最后，要清楚会议的一部分作用就是和那些已经认识的人加深联系。一起离开办公室去做些事情对于提高凝聚力而言非常有用。比如当斯坦伯格和她的DailyWorth团队在参加奥斯丁的南方音乐节的时候，她们决定一起去文身，她说："所有人都是自愿的，而且很有热情。"不管怎么样，这绝对是加强团队凝聚力的好方法。

策略五：预留"余闲"

人类的身体不能永远不停地运转，所以我们都需要适度休息。在生活和工作中，你应该为保持清醒而预留一些休息时间。当有新的机会出现时，你就可以及时抓住它们。

塞德希尔·穆来纳森和埃尔德·沙菲尔在其2013年出版的《稀缺》一书中，使用了"余闲"（Slack）这个字眼儿来描述这种没做任何安排的时段。时间和金钱说到底都是有限的，预算有限的人去商店买东西就面临着艰难的选择。如果牛奶的价格上涨了，那么他就要占用一些本来准备买其他东西的资金来买牛奶。

同理，过于繁忙的日程安排会阻碍新的机会。比如你正在努力赶上项目的最后期限，这时来了一家媒体想要采访你，那么你怎样也无法两者兼顾。但是，如果你在日程表里安排了余闲时间，你就能做到。

在日程表中留出这样的余闲时间也不是件容易的事，特别是当有很多人要求得到你的关注时。如果你将搭乘夜班飞机去欧洲，那就告诉那边的团队，你不可能一下飞机马上就开会，你可能要预留一些时间来洗个澡、睡上一个小时或者去健身房运动一下。我到现在仍然在使用那种小小的纸质记事本，其中一个原因就是它能让我直观地看到某一天的日程是不是已经排得太满了。电子日历可以让你以15分钟的间隔来记录一天的安排，但我的小记事本在一天当中安排了五六项事务之后，就再也

没有地方可以记下约会内容和电话号码了——这就是一个信号，让我明白需要把事情安排到其他日子。

有一些女性告诉我，她们用一些严厉的措施为自己的职业生活留出余闲时间。当克里斯特尔·佩因在几年前的经济危机时期开设“省钱妈妈”网站（Money Saving Mom）的时候，她的业务发展得非常快。有一段时间，网站每天都有发展，新的广告商和潜在的联营企业都在不断地占用她的时间，更别提那些会议组织者和出版商了。当时她没有任何雇员，而且还在家养育年幼的子女，这导致她无法正常工作。“我还记得每天晚上10点，我还要看一看自己还有哪些事情没有做。”在采访中，她告诉我：“那种日子太不健康了，我经常通宵加班，到了早上还要按时起床。我忘记了该怎样放松和休息，整天就像打了鸡血一样。”她总以为搞定这个项目就可以多些时间喘口气，但是“对于刚刚启动的生意而言，事情从来都不是这样的，总还有更多的事情等着你去做。我花了几个月的时间，最终意识到这样下去的话，情况永远也不会变好。如果我要把这项事业长久地做下去，我就要退后一步，做出更好的选择”。

她的解决方法是什么呢？在接下来的6个月里，她开始确定哪些工作她可以外包出去，然后思考如何发展自己的业务。

毫无疑问，这是一个不错的平衡。女性通常倾向于对所有的事情都说“是”，已经有无数文章建议女性学会说“不”，这的确是有一定道理的。但是，我也发现有时我们太轻易说“不”了。我曾经听过可口可乐全球品牌创意中心的高级副总裁温迪·克拉克在加利福尼亚的决策者会议（MAKERS Conference）上的发言。她说当年可口可乐公司来找她的时候，起初她认为自己没办法接受这个机会。要知道，她是三个年幼孩子的母亲，她怎么可能接受这么重要的职位呢？然后她试着询问了她的家人，她的丈夫让她重新考虑一下。结果，她接受了这个职位，而且做得很好。

有时候，对接受一份新工作这样的大事说“是”是明智的，负担太重

的原因是你对太多的小事说“是”。这时候你的负担会越来越重，不仅不想再接受大的事务，而且看不清楚那些小事其实并不重要。你并不需要把自己的每一分钟都填满，如果有些事情只是占用了你的时间，那么这件事可能就不值得花时间去做。

改变你的思维模式

我认为，人们在工作上所寻求的很多有关时间管理方面的建议都是被误导的。在职场上，电子邮件和各种会议就占满了我们所有的时间，而管理这些工具的关键就是改变你的思维模式。

我收集了一些会议管理的策略，其中道格·莱莫夫的《教无不胜》这本书讨论了老师如何保持学生的专注度，并帮助他们取得最好的成绩。书中的道理对于成年人也同样适用。首先，每节课都要有一个主题，一个好老师会让学生们提前知道他们在这一节课上将学到哪些知识或者技巧。提前分享学习内容是对学生的时间的尊重，也可以让他们集中注意力。其次，好老师会对课程做非常充分的准备——不仅是计划好他自己每分钟要做什么，而且包括计划学生们每一步要做什么。此外，好老师不会让任何人走神儿。他们会不时对学生进行突袭式提问，有效地控制课堂节奏，并让每一个学生都保持思考。

同样，所有的会议都需要有一个目标。为什么大家要聚集在一起？如果开完会之后没有任何改变，那就没有理由召开这个会议。明智的会议组织者会预想会议的参加者坐在会议室里的每一分钟都会做些什么。如果你要做一个演示，很明显你会全面地考虑自己准备做些什么，而且让每一个参会者都清楚你想让他们思考些什么以及做些什么，也同样重要。他们是不是应该对你的观点提出异议？你是否想让他们对你的演示风格提出反馈意见？此外，主动向参会者提出问题也是一个很棒的选择。试着问一问那些从不主动开口的人有什么想法。随机地发问会减少

人们在桌子下面自顾自查看电邮的做法。

说到电子邮件，我要提醒大家：不要对处理收件箱投入太多精力。对于初学者而言，这会消耗很多时间。海伦·福克斯是世界自然基金会的海洋科学主管。在做时间日志记录的那周，她曾经试图达到所谓“收件箱清零”的状态。她按15分钟为一档来进行记录，这样我能看到一行接一行的“清零”字样和一个数字。当她在周三开始记录日志时，她处在“清零（–450）”的状态，收件箱里尚未处理的邮件还有450封；在周四，变成了400封邮件；周五，还有275封；在下一个周一，未处理的邮件又达到了300多封。于是，她努力在人们还没来得及对她发出的一大堆回信做出回复的时候，把这个数字降低到了“清零（–20!）”，而第二天这个数字又回到了“清零（–50）”，之后就再也无法继续了。

与此同时，福克斯的生活中也发生了很多特别棒的事情。在科研工作之外，她做了瑜伽，还和丈夫外出了一次。但无论如何，她处理电子邮件的时间在那一周的39个小时工作时间中占了10个小时。

一年后，她告诉我她已经“完全放弃”试图处理所有邮件的做法。这是一个漫长的过程，但是在持续记录时间日志以及一位职业规划师的帮助下，她决定用一种并非以邮件为基础的方式来安排自己的职场生活，相反地，她会关注其他有关产能和效率的指标，比如：“哪些是我的大项目？我本周的目标是什么？”要达到这些目标，她“还是会写邮件，但变成是我来设定自己的日程安排，而不是由不断出现的邮件来决定”。她曾经跟自己说过：“只要我能够把收件箱清零，我就可以一直保持清零状态——但这从来也没实现过。”

说到电子邮件，很多人都是在错误的思考模式下来运用这个工具的。确实有很多有用的信息是通过邮件发送给我们的，所以我们把收件箱当作一个任务清单，就像必须把洗碗机里的碗碟全部清洗完一样来对待它。但这种行事方式的内在动力其实是被误导的，因为收件箱不管是不是已经被清空，都不会影响它的有效运作。

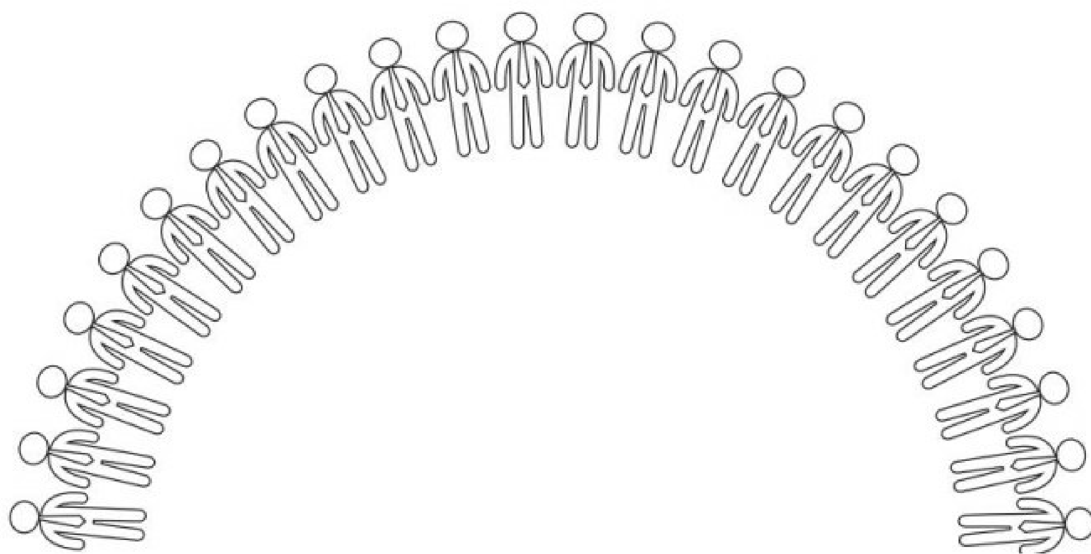
实际上，任何被放置一周左右的事项，要么就消失了，要么就会在随后的信息或者电话中再次被带到你的面前。

如果你希望保持高效，那么你需要考虑的最佳问题不是你的收件箱里是否还有什么事情没有处理，而是你是否在解决最重要的事情。你是否在解决你需要马上解决的问题。

真正的收件箱管理方法意味着我们要为有意义的事情留出空间，并且会处理好邮件。请记住：你的收件箱还会变满，你用来清空邮箱的时间却永远都追不回来。

仅用节约时间的方法无法获得你想要的生活。按照自己的意愿来塑造生活，时间就会自然而然地被节约出来。认识到这一点，就是成功的关键。

第二部分
家庭



第5章
全身心地投入家庭

在所有关于工作/生活矛盾的故事里，一个隐蔽而有害的观点就是：要想在一个更广阔的世界里取得成功，则需要以家庭生活上的艰难妥协作为交换。散文家凯特琳·弗莱那根在她的《一起都见鬼去吧：家庭主妇的爱与恨》一书中所述：“母亲去工作时，有些东西就失去了。”这就是我们之前提到过的二分法：一方面，我们看到的是薪水支票；另一方面，则是拥抱和蒲公英。从事一份比标准全职工作时间更长的职业，其中一个副作用就是你可能“总是”见不到孩子。

我们不会对这种故事提出质疑，除非我们真的要审视一下自己的时间。对于很多拼接画项目参与者来说，记录时间日志让她们认识到，她们的工作时间很长，同时也将很多时间用在了家务上。一位女性说：“我以前是有罪恶感的，但现在我再没有这种感觉了。”实际上，很多职场妈妈也在想方设法花更长时间与子女共处。一位周一至周五早8点至晚6点工作的女性很容易就能够在上班之前和孩子们待一个小时，下班后还有两个小时，而周末则能全天和孩子们在一起。如果你大多是在下午5点接孩子，然后陪他们到晚上8点或者8:30分的睡觉时间，再加上早上和周末，那么你和孩子们在一起的时间甚至能达到每周40个小时。

尽管如此，把时间花在家庭与相关的事情上，和真的与家人在一起还是不一样的。一位全职妈妈告诉我，她希望可以多花一些时间跟自己的孩子们在一起。她说：“当我说想要多花一些时间和孩子们在一起时，我是想要在注意力没有被分散的情况下，能多陪伴他们。我们每天

24小时都在一起，但只有很少的时间我是全身心地和他们在一起的。我需要做的事太多了，而且在一天结束的时候我经常会对自己失望，因为我没能为孩子单独留出一些时间来。”

有一位女士把工作调整后，在下午3点可以去接儿子放学。她告诉我：“我很高兴能够在下午4点至5点陪伴儿子，但有时我又觉得自己在盼着丈夫到家、盼着吃晚餐、盼着睡觉。”我也有这种等着时间快点儿过去的感觉。当你知道某个时间是固定的，却对大量空出来的时间没有计划安排，“那么之后我就是通过洗洗碗、收拾屋子，把这些时间打发掉”。她说。

那么，怎样才能够在生活的这幅拼接画中，创造出一些与众不同、闪闪发光的拼图呢？

和家人在一起多待些时间，会为美好时光创造更多机会。杰姬·伍德赛德在马萨诸塞州开办了一家培训及咨询公司，她总是花很多时间送她8岁的儿子去参加各种各样的活动。有一天，她送儿子去运动场，自己在车上进行电话咨询。突然开始下雪了，在她和儿子开车回家的路上，天气情况越来越差。之后，他们“停下来去帮助一个高中生，他的车滑入了两棵树之间”。伍德赛德在这种情况下，和儿子就“下雪天的行车安全”进行了一次非常深入的交谈，来教导儿子做一个好公民，并且帮助陌生人。那一天她将自己的价值观传递给了儿子。

全身心地投入家庭，让留下美好的回忆成为可能。为人父母者能够决定他们的孩子是否拥有对童年的快乐记忆。

做快乐父母的十大秘诀

下面这十大秘诀能够让我们的生活变得更加快乐。

1.**认真考虑工作日的晚间安排。**上班族下班回到家后都很累，而且他们还要准备晚餐、帮孩子学习、洗漱睡觉。你肯定不会像在工作时那样以15分钟为单位来计划晚上的时间，不过，家庭生活也应被重视起来。

戴安娜·霍布斯是一位项目经理，在她的日志里就展示了这种观念。在周一晚上，她和家人会带着狗一起去散步。然后，她和丈夫用在自家种的蔬菜做晚餐。周三，她和弟弟聚会；周四，她和孩子们一起摘草莓、跳绳；周五，他们一家会出去吃冰激凌。她的工作时间是在孩子们睡觉之后。但是她的夜晚时间并不是晚餐、洗澡、睡觉这样的程序。

她告诉我，她一直很重视晚上的时间。她说："我以前还去夜校学习。我会在下班之后安排很多事情，我可以拿到一个学位！"

她通常会在回家的路上跟丈夫通电话。她说："如果你回家之后感觉很累，也不知道要干什么，突发事件就会让你精疲力竭。"她和丈夫会一起讨论晚上的计划，提前做好计划意味着"下班后，我们并不会乏味地生活，比如看电视、睡觉，那样的生活就像是在踩轮子的仓鼠一样"。

如果你白天的工作需要外出，这可能是个好办法。也有很多有趣的事情是可以在家里做的，比如你可以在晚餐之后给孩子大声朗读故事书。

你也可以在晚上安排一些外出活动。2014年秋天，我会在晚上带儿子贾斯珀参加工作日晚上的足球训练。傍晚待在户外的感觉很特别，我仿佛在悄悄地收获着这些欢乐的时光，而不是让它们就这么偷偷溜走。冬天就需要多来点儿创意，如果你们通常在家里吃饭，下馆子就可以成为每周来一次的活动。重点是要认识到，夜晚的时间也要好好考虑该怎么度过。提前计划可以起到很大的帮助。

2.**认真安排早晨的时光。**一旦上班，就意味着每个工作日从早到晚你都会外出不在家，但小孩子们经常很早就醒了。一些聪明的父母会在早上轮流起床照顾孩子，这样另一方可以多睡一会儿。

表5–1 戴安娜•霍布斯的时间日志

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
5:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
5:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
6:00	又小睡了10分钟，穿衣服，梳头化妆	穿衣服，梳头化妆，做早餐	又小睡了10分钟，穿衣服，梳头化妆	穿衣服，梳头化妆	睡觉	睡觉	睡觉
6:30	和孩子们吃早餐	私人邮件，和孩子们吃早餐，然后配了一些钩边	和孩子们吃早餐	和孩子们吃早餐	准备好	睡觉	睡觉
7:00	开车去巴士站，唱最喜欢的歌；等车的时候看书	开车去巴士站，唱最喜欢的歌；等车的时候看书	开车去巴士站，听国家公共电台（NPR）节目	开车去巴士站，唱最喜欢的歌；等车的时候看书	帮孩子们收拾好/和丈夫与最小的儿子一起走路送大儿子上学	睡觉	睡觉
7:30	搭车，看书，与其他爱看书的乘客聊天	搭车，做好周计划和当天计划	搭车，看书	搭车－听音乐，继续做我的花园图案被子	帮孩子们收拾好/和丈夫与最小的儿子一起走路送大儿子上学	睡觉	睡觉

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
8:00	每周项目进度审查	每周进度汇报，项目审查	项目进度汇报	为当天工作做准备	收拾屋子	穿衣服，梳头化妆	睡觉
8:30	每周项目进度审查	每周进度汇报，项目审查	被告知取消我今天所有的会议，帮忙做业务季度报告；全部会议改为周四，尽可能地把工作分派出去	项目二，模拟跟进电话	缝被子	洗衣服，做一个丰盛的家庭早餐	我们取消了去教堂和主日学校，而是改为休息，在上周末为一个项目启动加班之后很值得这么做。这也是为什么会有一天补休
9:00	和项目经理一起准备项目一的会议	每周进度汇报，项目审查		与信息主管跟进业务季度报告，查看是否还有需要的内容	为我妈妈买花，送他们回我父母家	去动物园	
9:30	和项目经理一起准备项目一的会议	每周进度汇报，项目审查		与信息主管跟进业务季度报告，查看是否还有需要的内容	和最小的儿子一起去动物园	动物园	早餐
10:00	更新项目一的会议资料	项目一，测试审查	被告知取消我今天所有的会议，帮忙做业务季度报告；全部会议改为周四，尽可能地把工作分派出去	准备项目一的进度会议	动物园人太多，改为去乐高商店	动物园	洗衣服，做家务，夹杂着时不时地钩花边和缝被子
10:30	项目一，测试审查	项目一，预算工作		处理与项目一有关的邮件	在幼儿游乐场玩儿	动物园	
11:00	完成项目一的会议资料	项目一，预算工作		向直接上级汇报（1对1）	为最小的儿子买新鞋	动物园	
11:30	项目一，信息主管会议	吃零食，同时看邮件		向直接上级汇报（1对1）	在一家餐厅吃午餐	动物园	
12:00	项目一，信息主管会议	健身房，走路慢跑，然后打电话给丈夫问问他今天过得怎么样		和同事去外面吃午餐	在一家餐厅吃午餐	动物园	
12:30	项目一，根据信息主管会议结果更新预算			和同事去外面吃午餐	午睡	动物园	

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
13:00	更新项目一的预算，吃一半午餐	吃午餐，处理邮件	被告知取消我今天所有的会议，帮忙做业务季度报告；全部会议改为周四，尽可能地把工作分派出去	完成为项目一准备的进度材料	午睡	开车回家	
13:30	项目二，试运行进度会议	项目一电话会议		和团队会面，讨论管理项目三的发展方向	午睡	吃午餐	
14:00	继续项目一的预算工作	项目一，测试审查		和团队会面，讨论管理项目三的发展方向	和丈夫及最小的儿子一起走路去接大儿子放学	吃午餐	洗衣服，做家务，夹杂着时不时地钩花边和缝被子
14:30	继续项目一的预算工作	项目一，服务器策略会议		项目一的业务进度会议	家庭洗车活动，我丈夫的车已经超级脏	和我弟弟还有孩子们一起侍弄花园	
15:00	继续项目一的预算工作	回顾项目二的试行会议和计划中的跟进		项目一的业务进度会议	家庭洗车活动，我丈夫的车已经超级脏	和我弟弟一起办杂事儿	
15:30	与项目经理会面，分配工作量	处理邮件，快速完成一些需要行动的事务	被告知取消我今天所有的会议，帮忙做业务季度报告；全部会议改为周四，尽可能地把工作分派出去	决定做/不做项目四的会议	家庭洗车活动，我丈夫的车已经超级脏	和我弟弟一起办杂事儿	钩完了一块给朋友的婴儿送礼会用的婴儿毯子，看着孩子们跑来跑去玩蝙蝠侠，然后最小的儿子爬上沙发，在我身边睡着了，另外一个儿子则在看家庭作业
16:00	吃完另一半午餐，赶上我丈夫	项目一，测试审查		决定做/不做项目四的会议	缝被子	和我弟弟一起办杂事儿	
16:30	项目一，测试审查	有关交流资料的项目一会议		处理账单和检查邮件	讨论晚餐吃什么，决定吃冰激凌！	和我弟弟一起办杂事儿	
17:00	收拾桌子，出门去赶车	收拾桌子，出门去赶车		收拾包，准备离开办公室	出去吃冰激凌	在花园摘菠菜，做香蒜酱	

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
17:30	搭车，打电话给丈夫，聊聊今天的事情	搭车，电子书和打盹儿	赶上巴士，和丈夫聊会天，然后闭上眼放松	赶上巴士，发出几份邮件	出去吃冰激凌	做香蒜酱	
18:00	搭车，从巴士站开车回家，一路用最大的声音高歌	搭车，从巴士站开车回家，听国家广播电台	搭车，从巴士站开车回家，听国家广播电台	搭车，听音乐，休息	收拾屋子	家庭聚餐	
18:30	和家人一起遛狗散步	吃晚餐，和家人一起	在厨房完成业务审查工作	搭车，从巴士站开车回家，一路用最大的声音高歌	和孩子们一起检查花园	家庭聚餐	做晚餐
19:00	帮丈夫准备晚餐，从花园拔些蔬菜	吃晚餐，和家人一起	吃晚餐	跳绳，和孩子们一起摘草莓	和孩子们一起检查花园	收拾屋子，做曲奇饼	吃晚餐
19:30	一家人吃饭	处理邮件，进度汇报，不需要太多精力的事务	我弟弟来访，早些时候就到了，在花园帮忙	写日记，然后睡觉了	和丈夫一起看电视，同时钩毯子	收拾屋子，做曲奇饼	吃晚餐
20:00	洗澡，做功课，织毯子	处理邮件，进度汇报，不需要太多精力的事务	我弟弟来访，早些时候就到了，在花园帮忙	睡觉	和孩子们一起待着	和家人一起待着	孩子们洗澡，上床睡觉
20:30	孩子们去睡觉，准备午餐，看一会儿电视	和丈夫待一会儿	孩子们睡觉	睡觉	和孩子们一起待着	和家人一起待着	孩子们洗澡，上床睡觉
21:00	处理工作上的记录，为明天做计划，检查邮件，洗澡	完成工作	和我丈夫一起待会儿	睡觉	和丈夫一起看电视，同时钩毯子	和小儿子一起开车送我弟弟回家	准备好明天用的衣服和手袋
21:30	处理工作上的记录，为明天做计划，检查邮件，洗澡	洗澡，准备好明天的衣着和手袋	打电话给我妈妈，问手术的情况	吃晚餐	和丈夫一起看电视，同时钩毯子	和小儿子一起开车送我弟弟回家	洗澡
22:00	和我丈夫一起待会儿	写日记	打电话给我妈妈，问手术的情况	和丈夫聊天	洗澡	孩子们上床睡觉	睡觉

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
22:30	和我丈夫一起待会儿	睡觉	洗澡，上床睡觉	和丈夫聊天	睡觉	收拾，和丈夫聊天	睡觉
23:00	睡觉	睡觉	睡觉	缝被子，看电视	睡觉	睡觉	睡觉
23:30	睡觉	睡觉	睡觉	缝被子，看电视	睡觉	睡觉	睡觉
0:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
0:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉

你可以对此长吁短叹，也可以将这看作是与孩子们相处的宝贵时间，在夏天，你可以带着孩子们去散步。在冬天，你可以和他们一起读书、做手工，或者制作一顿精美的早餐。绝大部分可以安排在晚上进行的活动也可以在早上做。孩子们也愿意在你梳头或者化妆的时候，和你说说话。在蒂娜·费的《大小姐》这本书里，我最喜欢的情节之一就是她在早上为女儿剪手指甲，和孩子一起度过温馨的亲子时光。

3.**玩耍。**对于很多父母来说，和孩子们相处时总是会被各种各样的家务事缠身。当我和孩子们一起去地下室时，他们会在一边玩，而我会不停地收拾。看上去好像很有效率，但孩子们和我并没有互动。但当我和他们一起玩耍时，比如猜谜，搭乐高积木，就充满了乐趣。

艾琳·广村在谷歌工作，她有两个年幼的孩子。她告诉我，她在一周里只用了4.5个小时打扫房间、做家务杂事，她“对自己在一周里只做了一点点家务感到不可思议”。尽管她的工作很忙，上班时间也不短，

但她“对于得到这么多的家庭时间而开心”。所以，当你在下班后和孩子一起玩耍，就会有这样好的结果。

在广村的日志里，“乐高”两个字就占用了周日整整两个小时。更加吸引我的是她平时的一个记录：“晚上和孩子们一起给彩绘玻璃画着色。”广村解释说：“这些彩绘玻璃着色书是圣诞老人带给孩子们的礼物，如果把它吊在窗前，看起来就好像彩色玻璃一样。”孩子们特别喜欢，所以广村又买了不少，内容从希腊神话到童话人物都有。“我们晚上就做这个。”她说。这些艺术成果的数量越来越多，而且慢慢地成为广村家的装饰品。“我们的客厅里到处都是法式门的玻璃画，一共能容纳大概100个彩绘玻璃窗。现在我们已经做了差不多60个了！”在生活中，幸福的记忆更多地是来自和你的孩子一起画画、做游戏。

4.**和家人一起吃饭（不一定非得是晚餐）。**在现代生活中，家庭晚餐已经成为一个家庭运转良好的信号。研究发现，经常与家人一起吃晚餐的孩子通常不会从事风险较大的活动。那些能够把活动都集中安排并且定时做晚餐的人，在生活中也能够帮助孩子的成长，但家庭晚餐本身并不具有这样的魔力。

一项研究发现，超过50%的美国家庭成员声称他们每天都和家人一起吃晚餐。然而，加州大学洛杉矶分校的研究发现，只有17%的家庭成员是每天一起吃晚餐；大约有60%的家庭是半定期地一起吃，但这些晚餐经常是分散式的，很难成为诺曼·洛克威尔笔下画作的主题。“家庭成员会轮流吃饭或者在不同的房间吃饭，这种长时间的吃饭流程通常是由孩子开始，因为他们有可能不喜欢当天的主菜，争论的结果往往是要帮孩子另外做主菜。繁忙的日程安排也会造成干扰。他们有时在客厅吃饭，有时则是在卧室吃饭。”我可以肯定，当人们说自己和家人共进家庭晚餐的时候，往往是父亲坐在餐桌旁吃饭，母亲在用微波炉加热食物，而孩子们则是手上拿着鸡块跑到客厅去看《恐龙战队》的情形。

表5–2 艾琳•广村的时间日志

	星期四（1/2）	星期五（1/3）	星期六（1/4）	星期日（1/5）	星期一（1/6）	星期二（1/7）	星期三（1/8）
5:00	醒了，和女儿抱会儿	醒了，和女儿抱会儿	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	工作
5:30	依偎着继续睡觉的女儿，在苹果手机上看科技新闻和要闻	依偎着继续睡觉的女儿，在苹果手机上看科技新闻和要闻	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
6:00	穿衣服，6:15分~7:00分带着狗去跑步	儿子早起了、要抱抱，抱着儿子继续睡	儿子早起了、要抱抱，抱着儿子继续睡	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
6:30	跑步	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	穿好衣服
7:00	和儿子吃早餐	和儿子吃早餐	睡觉	睡觉	和儿子抱会儿	和儿子吃早餐	叫醒孩子们，准备好去看儿童牙科
7:30	和儿子玩游戏，抱抱，给他做背部按摩	收拾聚会之后的厨房	私人邮件	睡觉	和孩子们吃早餐	穿好衣服	离开家去看儿童牙科

	星期四（1/2）	星期五（1/3）	星期六（1/4）	星期日（1/5）	星期一（1/6）	星期二（1/7）	星期三（1/8）
8:00	换衣服去上班	收拾聚会之后的厨房	在亚马逊网站上给孩子们买新的彩绘玻璃着色书	睡觉	穿好衣服	开车去上班，检查邮件	在星巴克停一下喝咖啡
8:30	女儿醒了，换床单，帮她穿好衣服；8：45分：监督孩子们清理干净昨天与表妹的游戏约会在游戏室和美术室留下的垃圾	和丈夫坐在床上，为我们的讴歌车买了新轮胎、轮辋	和家人一起吃早餐	吃早餐，帮儿子一起玩新买的乐高套装	开车上班	工作：开会	儿科牙医检查（两个孩子洗牙）
9:00	开车上班，在亚马逊网站上买了2个毛巾架	穿好衣服	为情人节安排购物，计划下个月的聚会	拼乐高	工作：面试	工作：开会	儿科牙医检查（两个孩子洗牙）
9:30	工作：咖啡，邮件	开车上班，为孩子们预约牙医	帮孩子们准备好，检查他们完成自己的事儿	看新闻	工作：面试	工作：开会	儿科牙医检查（两个孩子洗牙）

	星期四（1/2）	星期五（1/3）	星期六（1/4）	星期日（1/5）	星期一（1/6）	星期二（1/7）	星期三（1/8）
10:00	工作：领导力检查，对团队成员的反馈	工作：咖啡，邮件	穿好衣服	看新闻	工作：面试	工作：开会	开车上班10:15分，工作
10:30	工作：开会	工作：邮件	收拾屋子	网球课	工作：面试	工作：开会	工作
11:00	工作：开会	工作：开会	和两个孩子一起出门（开车）	网球课	工作：面试	工作：开会	工作
11:30	工作：处理放假期间堆积的大量邮件	工作：开会	到玩具反斗城退回两个礼物，又买了一个生日礼物	穿好衣服	工作：面试	工作：开会	工作
12:00	午餐	工作：对有关我的产品的新功能要求进行排序 / 拒绝	和孩子们在玩具反斗城购物	和家人一起午餐	午餐	工作：开会	工作
12:30	对有关我的产品的新功能要求进行排序 / 拒绝	和孩子及丈夫在办公室吃午餐	在一家中餐馆和两个孩子吃午餐	和家人一起午餐	和团队成员一起走路去星巴克	工作：开会	工作
13:00	工作：约时间，设计新功能	带孩子参观办公室	带孩子去“绘我真彩”（Color Me Mine）参加朋友孩子的4岁生日聚会	收拾厨房	工作：面试	午餐	工作
13:30	工作：开会	工作：开会，个人演讲	聚会	开始为阅读俱乐部看书《仿生人会梦见电子羊吗？》	工作：面试	工作：开会	工作
14:00	工作：约时间，设计新功能	工作：开会，支持功能要求	聚会	看书	工作：面试	工作：开会	工作
14:30	工作：约时间，设计新功能	工作：为新的一年安排新的会议	聚会	小睡	工作：面试	工作：开会	工作
15:00	与同事的饮茶时间	工作：对有关我的产品的新功能要求进行排序 / 拒绝	回家接上丈夫，开车去洛杉矶再参加两个聚会	小睡	下午茶	工作	工作

15:30	工作	工作：对有关我的产品的新功能要求进行排序 / 拒绝	工作：去洛杉矶的路上处理邮件	小睡	工作：面试	工作：开会	工作
16:00	工作	工作：邮件	带孩子们去“我的健身房”（My Gym）参加表妹的 3 岁生日聚会	帮儿子做家庭作业	工作：面试	工作：开会	工作
16:30	工作：对有关我的产品的新功能要求进行排序 / 拒绝	工作：邮件	聚会	帮儿子做家庭作业	工作：面试	工作：开会	工作
17:00	17:15 分提前下班开车回家	工作：邮件	聚会	玩乐高玩具	工作：面试	工作：开会	工作
17:30	在Ross商店为礼物交换挑选一个礼物	开车回家，为孩子和他们的朋友们计划情人节聚会	聚会	玩乐高玩具	会议	工作	工作

	星期四（1/2）	**星期五（1/3）**	**星期六（1/4）**	**星期日（1/5）**	**星期一（1/6）**	**星期二（1/7）**	**星期三（1/8）**
18:00	打扫房间	订寿司 / 和孩子们玩儿	开车去我嫂子家参加结婚 20 周年聚会	为孩子们查询、预定电影，帮他们准备好晚上的事情	下班，送同事去机场	工作	工作
18:30	在我家主办一个有12位女士参加的读书俱乐部，晚餐，俱乐部新年前夜聚会	为电影之夜开始播放电影《超级伙伴》，取寿司	聚会	和丈夫出门约会	回家，和孩子们讨论学校情况	开车回家	开车回家，和朋友聊天
19:00	聚会	晚餐	聚会	在一家酒吧停下喝一杯	晚餐	和孩子们吃晚餐	和家人一起吃晚餐
19:30	聚会	和家人一起依偎在沙发上看《超级伙伴》结尾部分	聚会	看电影《饥饿游戏：星火燎原》	和孩子们涂彩色玻璃画	和孩子们一起在YouTube网站上看搞笑影片	和孩子们涂彩色玻璃画
20:00	聚会	让孩子们准备好睡觉	聚会	看电影《饥饿游戏：星火燎原》	和孩子们涂彩色玻璃画	和儿子待会儿	让孩子们准备好睡觉
20:30	聚会	收拾洗好的衣服	聚会	看电影《饥饿游戏：星火燎原》	让孩子们准备好睡觉	和女儿待会儿	邮件（工作）

21:00	聚会	整理衣橱	聚会	看电影《饥饿游戏：星火燎原》	睡觉	睡觉	睡觉
21:30	聚会	玩电视游戏，上脸谱网	开车回家	看电影《饥饿游戏：星火燎原》	睡觉	睡觉	睡觉
22:00	聚会	计划2月8号周六的游戏聚会，邀请客人；在Pinterest网站上浏览，为聚会安排找灵感	开车回家	玩电视游戏/上脸谱网	睡觉	睡觉	睡觉
22:30	聚会	睡觉	把睡着了的孩子们放到床上，换衣服	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
23:00	聚会	睡觉	玩电视游戏，上脸谱网	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
23:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉

	星期四（1/2）	星期五（1/3）	星期六（1/4）	星期日（1/5）	星期一（1/6）	星期二（1/7）	星期三（1/8）
0:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
0:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	工作：查看工作邮件	睡觉	照顾生病的孩子
1:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	看新闻	睡觉	照顾生病的孩子
2:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	醒了，订机票，安排周五出差行程	睡觉
3:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	邮件（工作）	照顾生病的孩子
4:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	工作	睡觉
4:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	工作	睡觉

但是，那种把晚餐作为重要的家庭聚餐而不可更改的观点，我不能接受。如果你每周7天中有6天坐下来和孩子们一起吃早餐，我认为，这和吃晚餐的价值应当是一样的。对于很多家庭，小孩子们一般起床比较早，所以一起吃早餐比一起吃晚餐更容易做到。工作行程和各种活动会

使夜晚的时间安排变得复杂。很多家庭会利用晚餐时间来交流当天发生了一些什么事情，在吃早餐的时候，你们也可以讨论下这一天将有什么事情发生。你可以在正式开始一天的事务之前做好计划。

倘若你是在家办公，而且孩子比较年幼，那么家庭午餐也可以是一种选择。有一些家庭会有周末早午餐的安排。重点很简单，就是定期地和家人一起吃饭。如果你可以做到周五晚餐、周六午餐、周日午餐和周日晚餐和全家人一起吃，那就已经是四餐了；再加上每周一起吃两次早餐的话，就可以让全家一起吃饭成为生活中一个有规律的固定安排。

5.**让孩子们知道你每天都在做些什么。**除了游戏时间之外，广村的日志中另外一个亮点就是和孩子们在她办公室度过的时间。在那个周五，她的孩子们去她的办公室待了一个小时，他们一起品尝了谷歌著名的餐厅食品，并在公司里参观了一圈。

和孩子们分享一下你的工作场所也是非常有趣的经历。我们上一章提到的海伦·福克斯女士，2014年夏天，当她去印度尼西亚进行研究时，就带上了她7岁和11岁的两个女儿同行。用她的话说，这是为了“在工作的同时不必长时间离开孩子们”。她在孩子们还是婴儿的时候就曾经这样做过，现在女儿们大一些了，她们更加享受这个过程，并且可以学习印度尼西亚的文化。多年来她在世界各个角落交到了很多朋友，所以她能够找到合适的人来帮忙照顾女儿们。

正如父母在参观孩子学校时能够看一看他们的生活一样，孩子们也喜欢看看父母们上班时都在做什么，让孩子们观察我们的工作正是让她们了解我们的一种方式。你可以和孩子们分享你对工作的热诚，还可以跟他们说说你取得的成绩和面临的挑战。

6.**陪孩子们去远足。**在很多日志中，我们都能看到参与者会去孩子的学校当志愿者。在富国银行咨询公司工作的凯思琳·特鲁阿克斯的工作时间不是很长，因为周五正好轮到她去儿子的学校担任志愿者。

定期在工作日担任志愿者对于在职父母是比较困难的。在清楚自己能够承担多少责任的情况下，为一些特别的活动担任志愿者，能够给孩子带来未来的美好回忆。我最喜欢的一个选择就是为孩子学校组织的远足活动担任看护人。没错，为此你可能需要请一天假，但很多人在工作上都有一定的弹性。你可以在当天或者其他时间把这部分工作补上。

金伯莉·吉特是PYXERA Global(注)的部门主管，在她的日志里，她陪着孩子参观了丹佛市的科罗拉多州议会大厦。“这正是我准备在今年多参与一些的事情。”她说，“在参观的巴士上，我打了一通工作电话，然后当天晚上和第二天，又加班补回了那天的时间。孩子很快就长大了，他们很快就不想让我陪着了。”

梅格·斯托特是一名海军。她曾请假一周，在女儿们参加的露营活动中担任志愿者。你可以与你的孩子还有他的朋友们分享你的价值观、一起度过快乐的时光，还可以去一些本没有打算去的地方，这会为你的生活增添诸多益处。

7.**和孩子一对一沟通。**我做了母亲后，最幸福的回忆就是和孩子们一起快乐玩耍的时候。她们之间拥有我永远无法理解的小秘密和游戏。我想象着她们在以后的几十年里都这样一起游戏、度假，分享成长带来的亲密。

之后，我突然惊醒了，因为姐姐用木制玩具煎锅敲了妹妹的脑袋，被打的妹妹便爬到我的膝头寻求安慰，而姐姐就尖叫要把她拽下去。唉，兄弟姐妹之间的摩擦是让父母最难以忍受的。

有些父母会和自己的孩子进行一些“约会”。一位女性带女儿一起去了糖果店参加一个巧克力制作班，另一位女性则和女儿参加了一个母女读书俱乐部。她说：“我们一起读了不同的书籍，还谈论了一些有趣的话题，这样很好。”

有一位女性在日志中记录道，当她的一个女儿去参加聚会的时候，她就带着另一个女儿一起去购物，她们度过了非常轻松的一天。一般来说，人们在家务杂事上花费的时间其实大于实际所需，但如果把与孩子的交流互动作为基本目标的话，这也可以是很好的选择。

凯思琳·特鲁阿克斯的丈夫已经去世，她一个人抚养孩子。在她的日志里，你能够看到在那个周一，她先去学校接儿子放学，和他聊聊他的小伙伴们，度过一段一对一的时光；然后晚一点儿再去接女儿。她的女儿比儿子睡得晚一些，所以特鲁阿克斯就可以利用这段时间来帮她处理家庭作业。即便是日常生活中的平常事务也都可以成为特别的一对一亲子时刻，这样能和孩子拥有更多美好的共处时光。

8.**一起锻炼。**和家人一起锻炼可以增加幸福感。这就是为什么爸爸会和儿子一起打球的原因，而且妈妈也应该试着和孩子们一起运动。我在项目参与者的日志里看到很多家庭集体骑自行车出行的记录，还有一些有趣的家庭活动，包括冲浪、滑雪等。这是和孩子们建立感情的好方法。

如果你选择了一项自己喜欢的运动，那么不但可以提高自己的水平，还可以和孩子们一起分享胜利和失败，向孩子们传授应对压力的能力。

9.**安排探险活动。**有些孩子更愿意待在家里，他们只想依偎在沙发上看电视，或是在iPad平板电脑上玩游戏。但是，坐在电视机前是无法创造美好的回忆的。

一般来说，要想在生命中拥有一些有意义的经历，首先要考虑我们希望这些经历是什么样的。当我主持工作坊的时候，会鼓励参与者写一份“100个梦想清单”，这还是数年前职业规划师卡洛琳·塞内扎–勒冯与我分享的一项活动。它是一份未经编辑的事项清单，包括你想要做的所有事情，列出来的项目越详细越好。多年来，我的清单上已经包括了去

荷兰看郁金香、写一部小说、买一辆自行车等很多事情。当然，这样的清单并不一定只有个人的梦想，也可以是一个家庭梦想的清单。

表5–3 凯思琳•特鲁阿克斯的时间日志

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
5:00							
5:30				起床，冲凉			
6:00	起床，冲凉	起床，冲凉	起床，冲凉	帮孩子们做好当天准备	起床，冲凉		起床，冲凉
6:30	帮孩子们做好当天准备	帮孩子们做好当天准备	帮孩子们做好当天准备	出门去开会	帮孩子们做好当天准备	起床，冲凉	叫醒孩子们，早餐
7:00	叫醒孩子们，早餐	叫醒孩子们，早餐	叫醒孩子们，早餐	开会	叫醒孩子们，早餐	打扫客厅	叫醒孩子们，早餐
7:30	叫醒孩子们，早餐	去家庭办公室打电话	去家庭办公室打电话	开会	给客户发邮件	打扫客厅	出门去滑雪
8:00	叫醒孩子们，早餐	在家给客户打电话	给客户发邮件	开会	给客户发邮件	看报纸	滑雪
8:30	走路送I去学校	在家给客户打电话	给客户发邮件	和潜在客户喝咖啡	监察客户的账户情况	收拾屋子	滑雪
9:00	和D一起玩	在家给客户打电话	给客户打电话	和潜在客户喝咖啡	监察客户的账户情况	早餐	滑雪
9:30	送D去学校	换好衣服，出门去上班	给客户打电话	D的学校活动	在D的学校做家长义工	帮I做家庭作业	滑雪
10:00	检查工作邮件	到达办公室，邮件	给客户打电话	D的学校活动	在D的学校做家长义工	帮I做家庭作业	滑雪

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
10:30	检查工作邮件	监察客户的账户情况	给客户打电话	开车回去工作	在D的学校做家长义工	和孩子们一起玩	滑雪
11:00	处理客户的投资组合	监察客户的账户情况	给客户打电话	给客户发邮件	在D的学校做家长义工	和孩子们一起玩	滑雪
11:30	处理客户的投资组合	午餐	午餐	午餐	在D的学校做家长义工	和孩子们一起玩	滑雪
12:00	客户打电话来	午餐	午餐	给客户发邮件	在D的学校做家长义工	和孩子们一起玩	滑雪
12:30	午餐，个人记事	安排寄给客户的信件	午餐	监察客户的账户情况	在D的学校做家长义工	午餐	滑雪
13:00	客户打电话来	安排寄给客户的信件	监察客户的账户情况	监察客户的账户情况	带D请病假回家	午餐	滑雪
13:30	接D放学，在学校玩	给客户发邮件	监察客户的账户情况	给客户打电话	和D一起待着	收拾屋子	滑雪
14:00	和D的小伙伴聊天	给客户发邮件	给客户发邮件	给客户打电话	和D一起待着	收拾屋子	滑雪
14:30	安排办公室事务	给客户打电话	给客户发邮件	给客户打电话	和D一起待着	为去山区整理行装	滑雪
15:00	接I放学	给客户打电话	给客户打电话	给客户打电话	去学校接I放学	为去山区整理行装	滑雪
15:30	I和D的游戏时间	给客户打电话	给客户打电话	监察客户的账户情况	孩子们游戏时间，整理厨房	看书	开车回家
16:00	带I去RE	下班回家	给客户打电话	为下周做计划	孩子们游戏时间，整理厨房	看书	食品店
16:30	和D玩	回家，换衣服，准备行装	给客户打电话	下班回家	和D一起待着	收拾屋子	小食/电视
17:00	和D玩	出门去舞蹈课	下班回家	帮I做家庭作业	和D一起待着	出门吃晚餐	小食/电视
17:30	做晚餐	从舞蹈课回家	送I去参加趣味滑冰	做晚餐	做晚餐	吃晚餐	做晚餐
18:00	晚餐	晚餐	做晚餐，吃晚餐	吃晚餐	吃晚餐	出发去山区	晚餐
18:30	帮I做家庭作业	和D玩	和D玩	帮I做家庭作业	处理办公室事务	出发去山区	电视
19:00	帮I做家庭作业	和D玩	和D玩	帮I做家庭作业	处理办公室事务	出发去山区	电视
19:30	D睡觉时间	D睡觉时间	D睡觉时间	D睡觉时间	和孩子们一起玩	到达山区，放置行李	电视
20:00	帮I做家庭作业	帮I做家庭作业	给客户打电话	帮I做家庭作业	D睡觉时间	孩子们睡觉时间	D睡觉时间
20:30	帮I做家庭作业	帮I做家庭作业	帮I做家庭作业	帮I做家庭作业	和孩子们一起玩	看书	I睡觉时间
21:00	I睡觉时间	I睡觉时间	I睡觉时间	I睡觉时间	I睡觉时间	付账单	电视

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
21:30	收拾餐具，屋子	收拾餐具，屋子	收拾餐具，屋子	收拾餐具，屋子	看电影	付账单	电视
22:00	去睡觉，看书	去睡觉，看书	去睡觉，看书	去睡觉，看书	看电影	去睡觉/看书	去睡觉/看书
22:30	睡着	睡着	睡着	睡着	看电影	睡着	睡着
23:00					看电影		
23:30					睡着		
0:00							
0:30							
1:00					看护生病的D		
1:30					看护生病的D		
2:00					看护生病的D		
2:30					看护生病的D		
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							

梅兰妮·纳尔逊在创业之前，在一家生物技术公司担任项目经理。她在2013年年初，列出了一份年度家庭乐事清单。

纳尔逊和丈夫，以及两个女儿每人贡献了三件事，构成了一份12件事的清单。他们的目标是每个月进行一次探险活动。在2013年，他们的计划如下：

骑自行车远足

去水族馆

去“恐龙博物馆”

去山区远足

去亚利桑那州拜访爷爷和奶奶

去新西兰看望纳尔逊丈夫的家人

去橙县来一场家庭旅行

看一整天电视

去圣迭戈野生动物园

去乐高乐园

去露营

在圣迭戈探索一个新社区

到了年底，他们完成了12项清单之中的9项。之后，他们又为2014年编制了一份清单。

有这么一份清单能让你提前就开始期待快乐，并且意识到有一些特别的事情将要发生。

10.**奖励自己。**要想进行家庭探险活动，你必须行动起来。如果你的工作时间很长，那么你肯定很累了。和孩子们在一起的时候，你会更加疲惫。但我们需要以某种方式激发出自己的正能量。

例如，我儿子贾斯珀提出要一个Fitbit牌的计步器作为他7岁的生日礼物，于是我给自己也买了一个。24小时之后，我强迫症的一面就开始发挥作用了。我每天的目标是步行15 000步或者更多。我会拖着怀孕的大肚子出去跑步，上下楼梯，如果在晚上还差300步才达到每日目标，我就在卧室里兜圈儿。很明显，这个Fitbit计步器就起到了推动作用，跑步回来之后，我会马上同步计步器上的数据，确保自己因达到目标而获得奖励。

比如，你想和孩子们一起看书。你自己喜欢看书，孩子们也喜欢听故事，可拿起一本书静静阅读并不容易，这是人类的本性。所以，明智的做法是弄清楚你应该去做但还没有开始做的事情，给自己一些奖励。最简单的方式就是在自己的每日待办事项清单中加上“和孩子们一起看书20分钟”，当你做到之后，就可以把这一项划掉。你还可以创作一个功绩徽章系统，要想获得读书徽章，你需要每天为孩子们读书20分钟，

每周至少5天，坚持3个月；在全家一起开车出去的时候，听一本电子书；一起参加儿童图书展；一起写一个故事。当做到了所有这些事情后，你可以给自己发一枚徽章，或者只是拿出一张纸，画上一个笑脸，然后贴在浴室镜子上。这样坚持去做，可能没到3个月期限的时候你就已经养成了读书的好习惯。为人父母是一项艰巨的工作，你需要内在及外在的推动力让自己能量满满。

经营你的二人世界

当我询问拼接画项目的参与者，她们希望在哪些方面投入更多的时间时，很多人提到希望与她们的丈夫或者伴侣（或是在相亲网站上找的伴侣）拥有更多的私密时间。一些人甚至以辞职来表达对于二人世界的渴望。有一位女性说，她很高兴地发现她与自己22个月大的宝宝一起度过了很多美好的时光，但她“知道应该和丈夫多待些时间”。

日志里面的一些例子看上去很沉闷：“和丈夫待在床上，网购新轮胎。”

很多人在她们的时间日志中都不会提夫妻生活这件事。部分是出于隐私考虑，所以，当我看到少数参与者在日志中直白地记录下自己的夫妻生活时间时，感觉很有趣。更多的情况是直接写“上床睡觉”，有些人会写“亲密关系”“私人时间”“丈夫时间”“与丈夫一起冲凉”，或者“与丈夫一起上床睡觉”。

要保持两性间的亲密度，关键是要把夫妻生活作为优先事项，而且在时间安排上富有创造性。如果可行的话，传统的睡前模式当然是很好的，但我们也能在日志中看到凌晨时分的“亲密关系”。你可以在周末早上安排孩子们看动画片，然后和丈夫一起偷偷溜上楼，或者在孩子们午睡的时候也和丈夫一起“午睡”。如果你和丈夫周五都可以在家工作，那

么就可以安排两个人一起在家办公。

我还在日志中看到很多约会之夜的记录——两人去看电影、打保龄球、吃晚餐。在这些约会之夜里，有些人会选择在孩子们睡觉之后再请一个保姆来看护。为了晚上9点的晚餐约会而一直保持清醒可能需要些挣扎，但这种方式能确保你不会错过和孩子在一起的时光。

有些夫妇会选择在孩子睡觉之后一起做一顿迟来的晚餐，或者一起看部电影。我还在日志中见到一个“宝宝交换”的记录：有两对夫妇有着年龄差不多的宝宝，他们在周五晚上轮流照顾两家的孩子。这些孩子的睡眠习惯都比较好，8点就睡了。另外，如果有亲戚住在附近，夫妻俩就能把孩子送到亲戚家，还可以在第二天早上一直睡懒觉。

约会之夜也不一定非要在晚上。有几位工作地点离丈夫比较近的女士，每周会和丈夫共进一次午餐。来个早餐约会也是个不错的主意：把孩子送到幼儿园，然后两个人一起吃早餐。

当你有年幼的子女时，夫妻俩通常的方式就是相互妥协，让其中一位能够工作或者娱乐，不然就是两个人一起做一件事。你需要有意识地去经营两人的关系，安排共同度过的浪漫时光，甚至安排一些共同处理家庭事务的时间。

梅兰妮·纳尔逊和丈夫会在每周五晚上孩子们睡觉之后一起喝杯啤酒。他们会利用这段时间来讨论周末的计划，聊聊天。啤酒让谈话的气氛轻松友好，他们可以坦诚讨论平时的不满和抱怨，比如，当轮到纳尔逊负责洗碗的时候，她从来都不清洗咖啡机里的配件：“我甚至根本想不起来它们！在周五的啤酒之夜，我们会讨论一下这类事儿。”还有一位女士会在周六早上女儿上钢琴课时，和丈夫约会。当女儿在练习钢琴的时候，夫妻俩就一起去喝咖啡、聊天。

以全局为重

无论是对伴侣还是子女，我们都要做到以下两点。

第一，要抓住那些始终都存在的机会，即便在最疯狂的时刻也是如此。你不可能忙到当幼小的孩子爬到床上时，你连跟他依偎几分钟的时间都没有；你也不可能忙到在上班之前与自己的伴侣拥抱亲吻的时间都没有。

艾琳·哈利在一家金融公司工作，当她第一次做时间记录的时候，她有一个很紧凑的清晨日程表。她会在7点之前帮孩子们做好准备，并且特意留出时间和他们一起玩几分钟（挠痒痒、拥抱、做鬼脸），之后他们会准时在7:10分上车。根据调查，美国女性每天和自己6岁以下的孩子玩耍的平均时间只有36分钟。在早上和孩子玩几分钟，可以让孩子们放松心情，高高兴兴去上学。

你还可以想出更多的方法拥有更多的欢乐。有一位女性在带着年幼的儿子一起外出办杂事时，会在停车场里多待一会儿，让儿子坐在膝头玩“开车”的游戏。她本可以很快地结束这个游戏，赶紧去办事，但她没有，她选择了和儿子玩耍、咯咯咯地笑上几分钟。

第二，当美好的时刻来临时，我们要学会尽情享受。我们很容易胡思乱想，而且倾向于想一些坏的方面。如果孩子想要跟你拥抱，而你却在想着需要洗的衣服，那就太蠢了。这一刻存在的就是那穿着可爱睡衣、搂着你脖子的孩子，其他的都可以放在一边。

培养对美好时刻的关注是一种技能，是可以学习并且实践的。你可以把手机故意放在另外一个房间，减少打扰；你也可以把一天中发生的好事写在日记里。慢慢地，你就会主动寻找这类事情，好让自己有些东西可写。

有意识去寻找积极事件，可以帮助我们摆脱焦虑和负面情绪。写到这里，我不禁想起了一个夏日的周末，我们全家决定开车去新泽西海岸玩，坐在船边吃龙虾，然后去野木海滩散步。

如果说这次旅行是一场灾难的话，我可以列出一堆事情来证明：我们在路上遇到了大堵车，本来1小时45分钟的路程变成了4个小时的磨难；天开始下雨，一路上都很冷；在吃饭的时候，有一只海鸥叼走了我们的甜品；孩子们在沙滩上玩疯了，弄得人人一身沙子；当我们在木栈道的一家餐厅吃比萨饼时，萨姆开始叫唤不舒服，然后在纸碟子里呕吐起来。我就在木栈道拥挤的人群中，抱着萨姆，站在垃圾桶旁边。当我们去开车的时候，露丝又从我身边跑开了。等我找到她，好不容易把孩子都弄到车上之后，又发现露丝的安抚奶嘴不知道丢到哪里去了。到了晚上8点她的睡觉时间，她还在闹个不停；与此同时，萨姆还在不停地呕吐。

这听起来绝对是一场灾难。但如果我并没有试图给这一天加上一个武断的结论，又如何呢？如果我不是从一整天的情况，而是分开每一个时刻来看待这一天，又会如何呢？在这一天经历的拼接画中，毫无疑问存在一些非常糟糕的时刻——但并不是所有的时刻都是糟糕的。比如，孩子们在这灾难性的一天，一直睡到差不多早上8点；当被堵在路上的时候，我们对即将在冬天出生的小弟弟叫什么名字进行了一些非常有趣的家庭讨论；午餐时我们吃了非常美味的龙虾、扇贝和大虾；我们刚一到沙滩的时候云层就散了，我们享受到舒服的阳光。孩子们也玩得很开心。

幸福其实是一种选择。我可以自己选择如何记忆在沙滩上度过的那一天。这并不是说那些痛苦的时刻没有发生过，只不过这并不代表所有曾经发生的时刻。当你讲故事时，为了配合最后悲剧式的结论，那些轻松的时刻便被刻意遗忘了。但是，当你看看生活这幅拼接画的全貌时，快乐依然在那里。

生活是有压力的，生活也是美好的，这两者之间并没有什么矛盾。我们需要学会以它们本来的模样来看待它们。事实上，有不少参与者告诉我，记录时间日志让她们学会了欣赏生活中的美好的动人片段，以前她们都没有注意到——这也是一些参与者在完成日志记录后选择继续下去的原因。处处留心就能够培养正念，活在当下就能将快乐带到生活中的每一个角落。

---

1. 美国的一个非营利性经济发展组织，是全球公司志愿主义方面的倡导者。——译者注

第6章
让生活轻松些

琳达·巴谢利的压力非常大，她是一家流浪者庇护中心的医务主管，她的丈夫也是全职工作，还有3个学龄孩子。

然而，我在她的时间日志里并没有看到持续存在的压力（见表6–1）。她会读诗集，在早上写日记、练瑜伽、玩空中漫步机，晚上她会弹吉他——即使是要连续接待病人长达10个小时。她在周四和周五不需要闹钟就自然醒了，可能因为她在整个星期里一共睡了59个小时，她设法让自己得到了足够的睡眠。

她是怎么做到的呢？因为她懂得时间管理，知道如何得到外部帮助，并且对生活保持着轻松自在的态度。巴谢利的丈夫也会做很多家务，她的孩子们都非常独立。她的孩子们都在同一时间参加音乐课，这样他们可以一起出行。“我们对很多事情的态度就是，随它去吧。孩子们愿意穿什么去上学，就穿什么。”巴谢利说。

和巴谢利谈过之后，我了解到她这种心态部分是在教育三个孩子的过程中慢慢培养出来的。这也与她所从事的工作有关。“那些人没有钱，饥寒交迫。”她说。有些人因为滥用药物和酗酒引起的并发症而死亡，但正如她所说：“人们担心的事情很多都不重要。我的孩子也明白这个道理。有人没有任何食物可以吃，所以你就不要抱怨盘子里的东西不好吃。”

拼接画项目的参与者的工作时间不同、睡眠时间也各有长短，但她们花在接送孩子、家务以及各种杂事上的时间却有明显的差别。她们每周用于家务（煮饭、清洁、洗衣服）和杂事（买生活必需品、去塔吉特超市，等等）的总时间平均为10个小时左右，但是在幅度上从每周2个小时到每周超过25个小时不等。一些女性的整个周末都被淹没在这种家务杂事之中。

很少有人愿意把这么多时间花在家务事上，特别是那些身居要职并且有孩子的人，更是如此。因此，她们希望自己能够更加井井有条地安排家务和例行的子女看护活动，比如做午饭。我还记得几年前在某一期《返璞归真》杂志上，记者斯蒂芬妮·布斯介绍了7位女士，来说明“她们如何找回了自己的时间”。克里斯汀·博尔赞是一位职业规划师，也是三个女孩的妈妈。她的策略是：“周日在上网查看未来7天天气预报以及学校下周的活动清单后，帮女儿们挑选好每天上学要穿的衣服。然后孩子们就把每套衣服都放进悬挂式的挂袋中，并且在袋子上贴上标签，说明是哪一天要穿的。”每天晚上，博尔赞要洗完所有的碗碟，打包好第二天的午餐盒，还要检查孩子们的家庭作业，并且把她们的外套和鞋子都摆放好。她甚至会把孩子们的帆布鞋鞋带都解开、弄松，因为“一个顽固的死结也可能会特别耽误事”。

表6–1 琳达·巴谢利的时间日志

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
5:00	在床上醒着；学校来电：雪天关闭						
5:30	起床，咖啡，浴室，在线看食谱				没等闹钟响就醒了，喝咖啡		
6:00	写日记	电话，学校迟开2小时	电话，学校迟开2小时，咖啡	没等闹钟响就醒了，咖啡，浴室，看新闻	浴室，上网看食谱，看新闻		
6:30	洗澡	起床，咖啡，浴室	浴室，上网（新闻，素食微博）	运动/空中漫步机	快速运动“型格57”课程		
7:00	穿好衣服，和孩子们拥抱、再见	写日记	瑜伽	运动/空中漫步机	洗澡，准备好去上班	醒来，喝咖啡，上网，浴室	醒来，咖啡，和丈夫坐一会儿
7:30	开车上班，听电子书	运动，空中漫步机	瑜伽	孩子去上学之前和他们玩，吃早餐	上车，开车去上班，听音乐	洗澡，开车去剪头发	继续放松，决定一天的健身安排
8:00	工作，接待病人	运动，空中漫步机	早餐，和孩子们玩	洗澡	工作，接待病人	剪头发，买面包圈做早餐	做早餐，洗衣服，清空洗碗机，分派任务
8:30	工作：接待病人	为孩子们做早餐，和他们玩	叠衣服	开车上班，在路上又喝咖啡	工作：接待病人	和大家一起在家吃早餐	准备好去上瑜伽课
9:00	工作：接待病人	洗澡	洗澡，准备好去工作	和行政人员沟通，关于资助机会的会议	工作：接待病人	帮女儿准备好去上芭蕾课，开车去上芭蕾课	开车去上瑜伽课
9:30	工作：接待病人	离开家，送J去车站，开车去上班	帮孩子们准备好去上学	关于资助机会的会议	工作：接待病人	等女儿上课的时候，给车加油，取些现金	瑜伽课
10:00	前台小型会议	工作：接待病人	准备带到办公室的午餐，和孩子们玩	结束会议，与CEO和其他管理者谈话	工作：接待病人	回到舞蹈课，等女儿下课的过程中在车上发邮件	瑜伽课
10:30	工作：接待病人	工作：接待病人	开车送孩子们上学，上班	开车去参加另一个会议	工作：接待病人	开车去音乐课，放下女儿，家里其他人已经到达准备上课	瑜伽课，开车回家
11:00	工作：接待病人	工作：接待病人	到达办公室，准备几个小时的行政事务	与卡姆登联盟的人会面讨论“住房第一”项目，探讨整合可能性	工作：接待病人	跑到商店为下周一的工作聚会买了一件粉红色上衣	到家，准备再洗些衣服，为婴儿迎新会做准备

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
11:30	工作：接待病人	工作：接待病人（胡乱塞点儿东西吃）	行政事务，病人记录，邮件	与卡姆登联盟的人会面讨论“住房第一”项目，探讨整合可能性	工作：接待病人	回到音乐学校，我的吉他课	为婴儿迎新会做准备
12:00	工作：接待病人	工作：接待病人	行政事务，病人记录，邮件	开车回行政办公室	工作：接待病人	吉他课直到12:15分，然后开车回家	开车去姐姐家参加婴儿迎新会
12:30	吃午餐	工作：接待病人	行政事务，病人记录，邮件	去街上买午餐/吃午餐	工作：接待病人	家里其他人出去吃午餐，办杂事，自己安静地在家吃午餐	开车去姐姐家参加婴儿迎新会
13:00	工作：接待病人	工作：接待病人	案例管理会议	PCMH[①]会议	工作：接待病人	消化，家人回来，放好买的杂物，为下午和丈夫去跑步做好准备	到达迎新会，和朋友、家人聊天
13:30	工作：接待病人	工作：接待病人	成瘾治疗会议	PCMH会议	工作：接待病人	不耐烦地等丈夫准备好去跑步	朋友和家人
14:00	电话会议（无家可归者医疗保健组织）	工作：接待病人	工作：接待病人	PCMH会议	工作：接待病人	跑步	朋友和家人
14:30	工作：接待病人	工作：接待病人	工作：接待病人	PCMH会议	工作：接待病人	跑步	朋友和家人
15:00	工作：接待病人	工作：接待病人（并发短信给姐姐）	工作：接待病人	PCMH会议	工作：接待病人	跑步	朋友和家人
15:30	开车回家，因为下雪早点儿出门	工作：接待病人	工作：接待病人	试图评估在限定时间内我能够完成哪些工作任务	工作：接待病人	跑步	上车，开车回家
16:00	回家适应，和丈夫、孩子们打招呼；小食	工作：接待病人	工作：接待病人	结束，早点儿离开回家	工作：接待病人	到家，跑完步休息，孩子们和朋友一起玩，考虑约会之夜的计划	开车回家

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
16:30	做普拉提	工作：接待病人	工作：接待病人	到家，孩子们在做作业，和他们一起坐着	工作：接待病人	洗澡	到家
17:00	做普拉提	10分钟吃完饭，然后回去看病人	工作：接待病人	做晚餐	工作：接待病人	洗衣服，洗碗碟，收拾，为孩子们准备晚餐	开始晚餐
17:30	开始做晚餐	工作：接待病人	工作：接待病人	晚餐，收拾	工作：接待病人（收拾东西准备下班）	开车去费城	决定重新布置我们"图书馆"里的家具，学校作业，在家干活儿
18:00	做饭	工作：接待病人	收拾工作准备离开，开车回家，有声书	收拾	工作：接待病人（收拾东西准备下班）	到达，停车，走路穿过宾夕法尼亚大学校园去餐厅	挪动家具之后的打扫
18:30	晚餐	工作：接待病人	回到家，动员每个人开始收拾，为清洁服务做准备	开车送孩子们去钢琴课	开车回家，听音乐	点餐，坐下放松，吃晚餐	晚餐准备好，全家人坐下来一起吃
19:00	收拾清理	工作：接待病人	准备站着吃的晚餐，屋里每个人都站在厨房说话	孩子们上课的时候在电脑上工作	到家，在外面找到孩子们（在房顶上和我们的保姆一起！然后就是一场灾难）	吃饭，坐着，聊天	收拾碗碟，开始为工作周做准备（感觉准备得还不够）
19:30	练习弹吉他，其他人在旁边玩	工作：接待病人	练习弹吉他	开车送孩子们去上钢琴课	回到屋里，做晚餐，喝一杯	悠闲地走回停车场	继续收拾，分心看电视
20:00	给孩子们舀冰激凌；查看大堆的工作	收工！开车回家，听电子书	练习弹吉他，看书	开车回家	吃晚餐，等丈夫回到家，孩子们在玩，并且帮忙处理碗碟	开车回家	和孩子们一起坐在沙发上看电视（《接受蔬食教育》）
20:30	帮孩子们准备好睡觉	到家，自己在家！吃小吃	看书，上网	帮孩子们准备好睡觉	丈夫回到家，和孩子们谈谈行为举止问题；在沙发上看新出的诗集	为明天的安排做准备–为婴儿迎新会买礼物	看电视

21:00	一大家子在沙发上睡着了	练习弹吉他	帮孩子们准备好睡觉	孩子们睡觉，丈夫做睡前例行程序的时候努力保持清醒	上床，迅速睡着	回到家，帮孩子们准备好睡觉，和他们待一会儿	所有人都做好睡觉准备，所有人都上床，看书
21:30	上床睡觉	孩子们睡觉，和女儿抱抱	孩子们睡觉，和女儿抱抱，在她床上睡着了	睡觉		睡觉	关灯
22:00		看食品博客，美国公共广播电台，Dooce[1]					
22:30		关灯					
23:00							
23:30							
0:00							
0:30							

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1:00							
1:30							
2:00			起床，回我自己床上睡觉				
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							

有些女性的睡眠时间较少，因为她们很早就会起床去做家务。一位有年幼孩子的女性把“闹钟定在早上5点，早上的待办事务清单有：洗衣服，洗碗碟，回复邮件，给保姆写任务清单，准备午餐等”。

看了这样的日志之后，我开始思考应该如何管理自己的时间。

我得到的结论就是：学会利用时间、享受时间，而不是与时间做斗争，学会转变你的思维模式，承认那些占用你时间的事情很多都是一种可选项。只要我们愿意，就可以在家务、照顾子女和整体事务安排方面

让自己更轻松一些。

少做家务的小秘诀

让我们看看哪些事情不能让生活更加轻松。拼接画项目参与者的日志中包含了大量家庭事务方面的活动。她们会做针线活，做园艺，烤饼干，装修房屋。去农夫集市的一次休闲之旅可以算作家务杂事，但它也可能非常有趣。比如，一次盛大的晚餐聚会，确实是需要很长时间的准备工作，但其意义在于把家人朋友聚在一起。而社交活动是我们最喜欢进行的活动之一，为了聚会，自然很可能也值得做上几个小时的收拾整理。

当然，也不是所有的家庭工作都可以归入以上的类别。一些人每天会准备自带的午餐，有些人会去准备一周的饭菜，有些人甚至会专门从报纸杂志上收集各种优惠券。尼尔森的一项调查显示，年收入在10万美元以上的家庭比年收入在3万美元以下的家庭有更多的优惠券“爱好者”。

有不少家庭将主要的清洁工作交给专门的清洁人员来处理。尽管如此，有时我还是会在她们的日志中看到这样的记录：“在清洁人员来之前花时间进行清理。”

我注意到，那些在家务劳动上花费最多时间的人，往往不会把事情堆在一起。在日志中，那些“有条理”的女性会在早上和晚上有规律地处理一些家务杂事，而且会在指定时间里完成主要的任务，比如在周六购物、在周日准备下一周的主菜。

当你预先计划好每一餐的食谱，就不会发生那种回到家肚子很饿却不确定吃什么的窘境。你还可以在超市里买到打折商品。在周末做一些更复杂的美味。至于在清洁人员到来之前进行清理，那是因为要把地上

的东西收拾起来以便能够进行彻底的打扫。

那些记录了每日清洁程序的人也倾向于在周末进行清理。通常，人们在周末时会在家里待的时间比较长，所以在周末也还是要花时间去打扫卫生。在周末做饭的人也会在工作日做饭。如果你养成了每天洗衣服的习惯，你就会每天都洗衣服，而无论是不是真的有这个需要。

这样一来，家务劳动就会霸占你所有的空闲时间。所以，那些令人钦佩的有条理的日志——早晨的打扫程序，周末的做饭计划，也是在家务劳动上花费时间最多的。正是这种所谓的系统性，却导致我们产生没有自由时间的感觉。

另一方面，那些“够用就行”的女性则对家务杂事抱有完全不同的态度。她们会根据自己的预算和喜好，把能够外包出去的工作都外包出去。有意地选择在那些你并不觉得享受的事务上少花一些时间，就可以在你喜欢的事务上多花一点儿时间。每周在家务杂事上花费14个小时与7个小时的人的区别，就是后者每天都会多出一个小时用来发展自己的事业，或者做些自己喜欢的事情，甚至就是睡一觉。

所以，如何才能够避免这种追求条理性的圈套呢？通过研究时间日志，我发现了以下几条策略：

如果你准备将家务外包出去，那就真正地外包出去。很多在家务劳动上花费超过平均时长的女性告诉我，她们也曾雇人每周或者每隔一周进行清洁服务。如果她们的房子比较古老，雇用这种服务的频率就会高一些。实际上，她们并没有用这种外包服务来减轻自己的负担，她们一方面会为清洁服务做准备工作，另一方面还继续每天洗衣服和刷碗碟。有一些女性则认为这类经常性的家务可以专门找个清洁人员来做。在我家，我会找一个保洁员每周来两次，她的工作包括洗衣服、清洁厨房。以这种方式给我们节约的时间，是那种每两周一次的吸尘服务无法达到的。

当然，你也可以把这些家务劳动“外包”给家庭成员，特别是孩子们。他们比我们以为的更能干。海伦·福克斯的丈夫通常负责洗衣服，他现在正在教11岁的女儿应该怎么洗衣服。按照福克斯的说法，“她做得不错，基本上可以自己搞定了”。

你不必专门去商店买家居用品。有几位女士会安排每周食品快递服务。一些人会请保姆在比较空闲的时候帮她们去做一些跑腿的杂事。你还可以在网上商城购物。有时候网站的商品会稍贵一些，但时间也是有价值的，你不值得为了节省那么几块钱开着车到处转。

你不一定非要为孩子们准备午餐。假定你的孩子只有4岁，幼儿园里没有食堂，那么你需要为孩子准备午餐。当孩子们开始上小学，他们就可以自己负责午餐的准备工作，或者直接带钱买午饭。在我儿子贾斯珀上一年级的时候，他就在比较了准备自己的午餐以及在学校餐厅买午餐两个选项之后，选择了自己带钱买。我也对这两个选项进行了权衡，甚至帮《城市期刊》写了一篇有关学校午餐的文章，并为此参观自助餐厅、采访了食品服务总监以及负责推行全美学校午餐计划的农业部副部长。

绝大多数学校的餐厅都需要遵守很严格的午餐营养标准，比如确保来自饱和脂肪的卡路里不得高于10%，并且定期提供豆科蔬菜和深绿色蔬菜等。但孩子们自带的午餐对于营养方面就没有那么平衡了。学校餐厅提供的比萨饼通常选用全麦面饼和低脂芝士，而且与水果和蔬菜一起提供。我儿子最近说，他们学校的食品服务提供商请他们试吃芝麻菜。我从来没能让儿子接受任何类型的绿色蔬菜，学校餐厅的试吃却成功地做到了。

毫无疑问，如果你本来就在为自己准备午餐，那么多做一份也不需要很多时间。但如果你仅仅是为了完成任务，自备午餐就并非不可改变。即便你不帮孩子们准备午餐，你也可以在背包里放上一张纸条，告

诉他们你爱他们。

无须花费那么多时间，你也可以吃得很好。大家都认为，现代女性太忙了，以至于没有时间做饭。也许她们想要回家做饭，但繁忙的生活不允许她们这样做。

请恕我不能苟同这种观点。烹饪可以是一个很享受的活动。近期的哈里斯民意调查显示，有79%的美国人认为自己是享受烹饪的，30%的人则喜爱烹饪。有些人认为烹饪是一种释放压力的方法，比如通过揉面团把压力也揉出去。

艾米·凯里斯蒂住在加拿大的埃德蒙顿，是一家建筑管理公司的经理。她两岁大的儿子患有囊肿性纤维化，因此她决定让全家人都开始吃更多的无麸质食品和素食，这是一种生活方式的改变，需要做很多准备工作并学习新的食谱。当我采访她的时候，她的手上正贴着一个创可贴，因为在切洋葱和大蒜时，她儿子试图爬到她身上来。所以，"这件事对我是有挑战性的"。带着一个两岁大的孩子在厨房里做饭是很有压力的一件事，但是，凯里斯蒂认为"这是一个有意为之的压力选择"，所带来的回报就是她儿子将成为一个健康的小朋友，会把与饼干放在一起的西兰花和瑞士甜菜一扫而光。

另一方面，如果你希望快速地准备好美味又健康的饭菜，那么关键就是要熟悉你的厨房和各种食材配料，然后准备多种主食食材，这样你就可以快速地做出一顿晚餐。比如，我丈夫就发明出炸茄子这么一道菜，在我们的"约会之夜"里快速搞定晚餐。周末准备的烤牛排可以在随后的几天里，花10分钟变成一餐特色烤牛排沙拉，因为家里还备有莴苣、菜椒、冻玉米粒、鳄梨和辣椒调料。三文鱼煮起来也很快，那么日式照烧三文鱼配上炒西兰花也就成为20分钟可以搞定的晚餐。鸡蛋加上一些蔬菜可以做成速成煎蛋卷晚餐。

詹妮弗·霍金斯是一位房地产经纪人，有一个两岁大的孩子。她雇

用了一个当地营养师培训计划班的学生为全家准备饭菜，因为她只是个学生，所以价钱非常便宜。事实上，请人来做饭比出去吃饭的花费还要低，“而且她做的饭菜非常棒”。这位营养师学员准备在毕业之后开办自己的饮食服务公司，所以霍金斯把她介绍给了自己的朋友们，并且为她写了一份热情洋溢的推荐信。

你可以让家务杂事充满乐趣。如果你需要办理一些家务杂事，那最好将这个过程变成轻松时刻。有一位女士就把买食品的一场家务活动当成一项寻物游戏，父母队和孩子队按照找到清单上列出的食品速度来得分。在必须做的杂事中加入一些游戏的成分会让你感觉没有那么烦闷。比如，可以在等药剂师配药的时候买一杯冰镇酸奶，或者约上朋友一起去购物，这样在排队的时候就可以聊一聊天。

上面说到的这些方法都可以让你的生活轻松一些，但最好的方式就是借用《冰雪奇缘》的主题歌——“随它去”（*Let It Go*）。我们试图通过在前一天晚上提前把东西打包好、摆好早餐餐具，或者把要穿的衣服配饰都准备好，以期在第二天不那么紧张。即便如此，你也不可能把可能出现的各种突发状况全部消除，比如，孩子们想要穿其他的衣服，或是天气突变，所以你提前准备的一切都失去了作用。

一位律师在某一天晚上工作到半夜，回到家之后她还是把水槽里的碗碟清洗干净了。为什么非要洗呢？碗碟可以等到第二天再洗，或者她也可以让家人去清洗。她说她正在试着对这种事情放轻松一些，但“随它去”也不是那么容易做到的。当清洗已经成为你的一个固定程序时，那么把碗碟堆在水槽里不洗、看到玩具丢在地板上不去捡，或者床褥没铺好而不去整理，这是有些难度的。

对于那些丈夫担任“家庭主夫”的女性，或是其他家庭成员会负责更多家务的女性而言，我认为“随它去”这种思维模式是她们所需要的。皮

尤研究中心于2013年发布的数据显示，在那些父亲负责挣钱、母亲在家照顾孩子的家庭中，女性每周用在家务上的时间是25.5个小时，而男性只有7.6个小时。同时，在那些母亲负责出外挣钱、父亲在家照顾孩子的家庭中，双方在家务上花费的整体时间是差不多的33.1个小时。

通常男性并不像女性那样认为家务劳动很重要，这有可能会导致夫妻间的紧张关系。詹妮弗·欧文斯是《职业妇女》杂志的社论主编，儿时她会在放学之后照顾弟弟，并给父母做晚餐、打扫屋子。现在，她和丈夫每周各有两天晚上单独负责照顾孩子，以便让另一方加班。“当他说已经在回家的路上时，我应该到处转一圈、把家里收拾干净，这对我来说这已经是根深蒂固的想法了。”她说。但是，她的丈夫从来都没有这种意识。所以当她工作到很晚回到家时，“他会把孩子们的事情都搞定，但是屋子从来都没收拾过”。

在另外一些家庭中，父亲们甚至连孩子们的事都不管（比如晚餐）。当母亲回到家时，发现孩子们正跟父亲在后院的泥巴地里疯玩儿。

即便是那些负责所有家务的父亲们，也可能与配偶有不同的看法。有一位律师事务所的女性合伙人，她的丈夫全职在家照顾家庭，按她的话说就是“他负责买食物和洗衣服之外的所有家务事”。她丈夫和儿子会一起出门去完成每周食品采购之旅，但回到家的时候她就会想，“好吧，你们才买了够吃14个小时的食物，这怎么可能满足我们7天所需呢？”她评价说：“一个孩子与一个男人一起去买菜，就不要奢求有什么有趣的、有创意的，或者有营养的食品了。”我跟她谈到聘请一个私人厨师的做法，不过我表示不是要干涉她丈夫的职责，或是暗示他这方面的工作做得不好。她一听就笑了，说：“我不认为他会觉得被侵犯了。”对于全职父亲来说，他们很欢迎有人可以帮忙。

在生活中，即使你不能改变任何事情，你也可以尝试改变一下你的思维模式。

照顾孩子的两难

“努力让生活轻松些”的理念能够对我们的生活产生深刻的影响，它不仅局限于家务方面，这种理念也可以应用于照顾孩子。

当你有一个两岁的孩子时，每天送去日间托儿所是一种不错的方式，但在你又有了一个孩子或是你找了一份时间不是太可控的工作时，这种模式就变得不那么可靠了。就在我完成这本书的初稿之后，一直帮我们照看孩子的保姆辞职接受了一份在她家附近做老师的工作。以下是几个来自拼接画项目参与者的经验之道。

1.**要考虑到你每一天的生活。**除非与孩子相关的所有事务都是由你的生活伴侣负责，否则所有照顾孩子的决定都会影响到你的日常安排，而且那些小小的不便或烦恼有可能聚少成多。我喜欢孩子现在的那家幼儿园，因为它距离我家只有800米，而且还有很多校外活动可以供我选择。

有一位女士和她丈夫都是医生，她说：“送孩子去幼儿园改成在家里请个保姆让我们的生活轻松了很多。早上不再需要匆匆忙忙，我们可以很悠闲地和孩子们（一个两岁，一个4个月）一起坐下来吃早餐，我们再也不用担心因为赶时间要把孩子们叫醒。我也不再担心当他们有些小病小痛的时候（比如发低烧），要特别安排临时幼儿看护这种事。”

她家的保姆不仅把孩子照顾得很好，“还会买菜、打扫、做饭，甚至洗衣服”。当然，日托幼儿园也有它的优点，所以“我们还是让两岁大的孩子有半天去上幼儿园，这样她可以继续熟悉集体环境”。

2.**别太小气。**我也会遇到如何在照顾孩子方面省钱的提问。对于这一类话题，我在给出意见的时候总是会比较小心，因为用在子女照顾方面的费用是对你整个人生的收益组合的投资。即便用在子女方面的花销比例较大，但只要你继续工作，你的收入也会随着时间不断增加。经济

学家西尔维娅·安·休利特曾经深入研究过这个问题，结果显示，那些脱离工作岗位3年或以上的女性，其收入水平将会下降37%，而这一能力上的丧失将影响她之后数十年的职业生涯。

3.**安排托儿服务。**费用是我们在子女照顾上重点考虑的因素，即便是年收入超过6位数的人的预算也不是没有上限的。有一次，在一个英国的广播节目里，主持人提到了我有好几个孩子，并问我在这种情况下还怎么能够找到时间来写书。我说我安排了托儿服务，他的反应很不以为然。我并不怀疑有一些听众也是这样认为的。如果你总是听到这种话，你就会认为尽可能少地使用托儿服务才是称职的父母。

特别是在那些自己创业的女性中，这个现象尤为严重。如果在家工作的女性在下午1:30分与最大的客户有一个非常重要的电话会议，而平时总是在1点就雷打不动去睡觉的孩子今天就是不肯睡，那么她可没有什么好方法能够一方面满足大客户的需要，同时照顾一个不停哭喊的小宝宝。

如果你在办公室工作，那就不需要面对这种午睡时间的诱惑，但是有时候你需要加班，或者需要在一些无法预见的时间里工作，而且请一个保姆是无法满足所有看护需要的。拼接画项目参与者建议的方法是，安排几种不同类型的看护服务，并互相补充。

有些单身妈妈的工作需要时不时出差，如果能够提前几天得到出差的通知，那么至少找一个信得过的临时保姆陪着孩子们过夜就能够解决出差的问题。那些父母双方都需要临时出差的家庭，或是一方需要出差的单亲家庭经常为解决这个问题，会选择搬到离家人比较近的地方居住，或干脆让家人来和他们住在一起。如果你没有可以帮忙的家人，聘请一个住在家里的保姆应该是你的最佳选择。那些需要经常出差，而且大多是临时安排出差的父母，需要一个以上的保姆来保证有人照顾孩子。你可以安排一个临时保姆每周有几个晚上来家里帮忙，让正式保姆能够有时间换休一下。

4.**认真找到真正的麻烦所在。**我们家的日常儿童看护服务包括：有一位日常保姆每周的工作时间为有两天从早9点至晚8点、有三天是从早8点至下午5:30分，另外还有一个临时保姆会在有需要时来帮忙。但即便如此，当我们夫妻俩都出差的时候，我们的保姆能够偶尔在家里过夜。但如果她的秋季课程在周二和周四早上8点至11点，而孩子们的幼儿园在那两天的上课时间是从早上9点开始，那就没法安排了，所以我需要有一个后备选择。我们夫妻俩还养成了一个习惯，每周或者每两周就来一次日程会议，以确认我们各自的日程安排以及孩子们的看护需求。

当然，如果你不让别人帮助你的话，即便是世界上最棒的儿童看护服务也无法令你的生活轻松一些。有一位女企业家聘请了一个保姆照顾她两个年幼的孩子，但她还是坚持自己送大女儿去幼儿园（每周两次），她觉得自己能够做到。如果她家距幼儿园很近，那么她这样做也没什么问题，但送女儿去幼儿园需要45分钟的车程。

在这种情况下，应当考虑的一个问题就是：为什么她会做出这样的决定？她是想向女儿证明教育是很重要的吗？她是想参与到女儿的学校生活中吗？能够在学校见到其他家长，并且可以与老师们聊一聊对她而言很重要吗？如果这些问题的解释背后有着深刻的价值，那么这样做也就说得过去。

如果她只是希望能够多花些时间与孩子一起，那么开车送孩子去学校这种做法就有些不当了。首先，这位母亲是自己开办公司，而且是主要负责赚钱养家的人，这45分钟的时间就需要在上班后被补上，以保证业务的正常运行并支付相应的开支。为此，她可能需要加班，导致无法和家人更多地在一起。

在这种情况下，最好的方式是综合考虑所有的因素，从中选择最符

合自己的价值观，而且不会给自己的生活增加麻烦的方式。例如，你可以每两周选个有时间的日子去送孩子上学，同时和其他家长见个面。

关键在于：儿童看护服务能令你的生活更轻松。正如我在上一章中所讲到的，很多拼接画项目参与者了解到她们实际上花费在孩子们身上的时间总量时，都会感到惊讶。所以，我们都有一些余地能够开辟出更多的私人时间。

“我如何能够让生活轻松些？”这个问题的答案，是一个有关生活模式的决定。有一位费城的保险理赔员在她的时间日志中填写了她花了数个小时找房子。她说，他们夫妻俩最近刚刚决定把家搬到母亲所在的郊区，这样家里的亲戚和朋友可以为她提供更多的帮助。正如她所说：“我们现在有一个免费的、很愿意提供看护服务的团队。”还有一些参与者则是做出相反的决定。她们选择从城郊搬到市里，因为上下班路途实在浪费时间。不管是哪种方法，重点都是要观察你自己的生活，然后做出能够使你的时间分配更加合理的改变。真正的快乐来自让自己的生活尽量变好。

艾琳·哈利第一次记录时间日志时，她还住在芝加哥，上下班一小时的路程非常折磨人。最麻烦的地方在于她要载着两个年幼的孩子在高峰期奔波在非常拥堵的高速公路上，她还要在幼儿园附近找临时停车的地方，就更加费时了。有时她能很顺利地在附近找到停车位，但有时她就不得不拖着两个小不点儿和一堆物品在大雪天里走上几个街区。她还会在吃午饭的时候继续工作，以便可以准时下班，然后把早上经历的痛苦旅程再来一遍。她的丈夫在早上7:45分至下午5:30分上班，他的工作是标准的办公室类型，所以他也爱莫能助。整天都要忍受这样的折磨，特别是长长的冬天令芝加哥的路况更加糟糕，“这让我变成了一个非常负面的人，”她说，“这种负面性已经快要让我崩溃了。”

幸运的是，哈利很清醒地认识到了问题所在。6个月之后，他们搬到了另一个社区，孩子们也转到了一个离家只有4分钟路程的幼儿园。

这种路程对于哈利的日子来说实在是轻松太多了，而且她丈夫也找到了一个具有弹性的工作。把孩子们送到幼儿园之后，她会去搭火车，然后利用这段时间来看书或者放松。午饭时间她也能够休息一下“现在我在家庭、工作两边都不需要那么匆忙了，”她说，“但我也没有克扣任何一边的时间。”事实上，重新记录一次日志就是她自己的主意，她想向我证明“我的生活可不像深冬的那一周看起来的那么糟糕！”

关于家务、儿童看护，以至整体的生活状态，我们都可以选择更为艰难一些或者更为轻松一些。看看哈利的两份时间日志，差异如此之大，简直就像是两种完全不同的人生（见表6–2和6–3）。

表6–2 艾琳•哈利的时间日志（搬家前）

	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一
5:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
5:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
6:00	起床；做好准备；叫醒儿子们	起床；做好准备；叫醒儿子们	起床；做好准备；叫醒儿子们；给T喂奶	起床；做好准备；叫醒儿子们；给T喂奶	睡觉	睡觉	起床；做好准备；叫醒儿子们；给T喂奶
6:30	照顾T；帮儿子们做好一天准备；吃早餐	照顾T；帮儿子们做好一天准备；吃早餐	和B玩儿；帮儿子们做好一天准备；吃早餐	和B玩儿；帮儿子们做好一天准备；吃早餐	睡觉	睡觉	和B玩儿；帮儿子们做好一天准备；吃早餐
7:00	7:00~7:10分：和儿子们玩；7:10分~7:20分：穿好衣服出门；7:20分：出门去托儿所	出发去托儿所（唉，又是一趟可怕的，寒冬里的长长路程）	7:00~7:10分：和儿子们玩；7:10分~7:20分：穿好衣服出门；7:20分：出门去托儿所	7:00~7:10分：和儿子们玩；7:10分~7:20分：穿好衣服出门；7:20分：出门去托儿所	醒来；和B待在床上讲故事	睡觉	7:00~7:10分：和儿子们玩；7:10分~7:20分：穿好衣服出门；7:20分：出门去托儿所
7:30	7:30分~7:45分：去托儿所路上；7:45分～8:00分：放下儿子们	出发去托儿所（唉，又一趟可怕的，寒冬里的长长路程）	7:30分~7:45分：去托儿所路上；7:45分～8:00分：放下儿子们	7:30分~7:45分：去托儿所路上；7:45分～8:00分：放下儿子们	和B一起玩；起床	和儿子们玩	7:30分~7:45分：去托儿所路上；7:45分～8:00分：放下儿子们

	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一
8:00	8:00~8:20分：搭火车去上班；8:20分~8:30分：在办公桌前安顿下来	路上；把儿子们送到托儿所	8:00~8:20分：搭火车去上班；8:20分~8:30分：在办公桌前安顿下来	8:00 ~8:20分：搭火车去上班；8:20分~8:30分：在办公桌前安顿下来	给T喂奶；和儿子们玩	和妈妈视频通话	8:00~8:20分：搭火车去上班；8:20分~8:30分：在办公桌前安顿下来
8:30	查看电邮；案头工作	搭火车去上班	案头工作	案头工作	和儿子们玩	和儿子们玩	案头工作
9:00	会议	案头工作	会议	会议	健身房	做好准备	案头工作
9:30	会议	会议	会议	案头工作	健身房	和儿子们玩	案头工作
10:00	案头工作	会议	会议	会议	做好准备	和儿子们玩	会议
10:30	会议	会议	会议	会议	开车去维尔梅特，在一家小面包店停下买松饼和咖啡	谢德水族馆家庭之旅	会议
11:00	会议	案头工作	会议	会议	看房子	谢德水族馆家庭之旅	案头工作
11:30	会议	会议	会议	会议	看房子	谢德水族馆家庭之旅	会议
12:00	会议	泵奶；随便吃点午餐	12:00~12:15分：会议；12:15分~12:30分：泵奶		看房子	谢德水族馆家庭之旅	会议
12:30	泵奶；在办公室吃午餐	案头工作	出去买点午餐，回来在办公室吃	出去买点午餐，回来在办公室吃	看房子	谢德水族馆家庭之旅	随便买点吃点，回来在办公室吃
13:00	会议	会议	会议	案头工作	开车回城里；买食物	谢德水族馆家庭之旅	会议
13:30	会议	案头工作	案头工作	案头工作	买食物	谢德水族馆家庭之旅	会议
14:00	案头工作	会议	案头工作	案头工作	回到家；给T喂奶；	谢德水族馆家庭之旅	会议
14:30	案头工作	会议	案头工作	会议	和儿子们玩	谢德水族馆家庭之旅	泵奶；案头工作
15:00	会议	会议	会议	会议	和儿子们玩	谢德水族馆家庭之旅	案头工作
15:30	会议	会议	会议	案头工作	和儿子们玩	谢德水族馆家庭之旅	会议

	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一
16:00	会议	会议	案头工作	案头工作	朋友们来访一起看篮球比赛	洗衣服	会议
16:30	案头工作	会议	案头工作	案头工作	和朋友们一起；和B玩	和儿子们玩	会议
17:00	开车去接儿子们		开车去接儿子们	开车去接儿子们	和朋友们一起；和B玩	和儿子们玩	开车去接儿子们
17:30	在托儿所接到儿子们；开车回家	开车去接儿子们	在托儿所接到儿子们；开车回家	在托儿所接到儿子们；开车回家	和朋友们一起；和B玩；看比赛	和儿子们玩	在托儿所接到儿子们；开车回家
18:00	回到家；和儿子们玩	在托儿所接到儿子们；开车回家	回到家；吃晚餐	和儿子们玩	和朋友们一起；和B玩；看比赛；和T玩	和儿子们玩	给T喂奶；让B在旁边看电视；准备好晚餐
18:30	和儿子们玩；给T喂奶；吃晚餐	给T喂奶；让B在旁边看电视；准备好晚餐	吃晚餐；和儿子们玩	吃晚餐；和儿子们玩	和朋友们一起；和B玩；看比赛；和T玩	和儿子们玩	晚餐；和儿子们玩
19:00	洗浴时间；和儿子们玩	晚餐；和儿子们玩	和儿子们玩	洗浴时间；和儿子们玩	和朋友们一起；和B玩；看比赛；和T玩	和儿子们玩	晚餐；和儿子们玩
19:30	安排T睡觉；洗衣服；清洁	和儿子们玩；安排T睡觉	安排T睡觉；和B玩	安排T睡觉；和B玩	安排T睡觉	T睡觉时间	和儿子们玩；送T睡觉
20:00	20:00~20:15分：查看个人电邮，更新本月晚些时候我要主持的婴儿迎新会情况；20:15分~20:35分：B睡觉时间	和B玩	陪B准备睡觉	陪B准备睡觉	和朋友们一起；和B玩；看比赛	洗衣服	和B玩
20:30	2035分~2050分：打扫厨房；20:50分~21:00工作电邮	陪B准备睡觉；洗澡	上网	安排B睡觉；上网	安排B睡觉；朋友们告辞	B睡觉时间	B睡觉时间；洗澡
21:00	工作电邮	工作	工作	和丈夫看电视	上网	和房产经纪谈话	工作

	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一
21:30	工作电邮	工作	工作	和丈夫看电视	清洁	和房产经纪谈话	家居清洁；洗衣服
22:00	和丈夫聊天放松	和丈夫聊天放松	工作	和丈夫看电视	和丈夫看电视	和房产经纪谈话	和丈夫聊天放松
22:30	和丈夫聊天放松	和丈夫一起看吉米·法伦脱口秀	清洁	上床	上床	看书	上床
23:00	上床；睡觉	上床；睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	上床	睡觉
23:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
0:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
0:30	给孩子喂奶；睡觉	给孩子喂奶；睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	夏令时调整，少了1小时	睡觉	睡觉
2:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	夏令时调整，少1小时	睡觉	睡觉
3:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉

表6–3 艾琳·哈利的时间日志（搬家后）

	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一
5:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
5:30	睡觉；起床；做好准备	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
6:00	做好准备；叫醒儿子们；帮儿子们穿好衣服	起床；淋浴；做好准备；叫醒儿子们	淋浴；做好准备；叫醒儿子们	起床并做好准备	睡觉	睡觉	醒来；做好准备

6:30	和儿子们玩；让儿子们吃好早餐	儿子们吃早餐；帮他们做好准备；出门去搭火车（6:50分）	叫醒儿子们；儿子们吃早餐；和T玩	清理厨房，清洗昨晚的碗碟（洗碗的时候看到一只臭鼬穿过我们的后院！）相对于晚上我更愿意在早上做清洁。早上精力比较充沛，而且很享受只有一个人醒着的一阵安静时光，而不是在一天要结束、精疲力竭的时候去做这些。出门搭火车	T醒来；和他说话，玩耍	和T一起醒来；B还在继续睡，和T安静地一起玩	儿子们起床；帮他们准备好；早餐

	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一
7:00	7:00~7:10分：准备好；7:10分–7:15分：出门去托儿所（是的，只有4分钟！）；7:15分~7:25分：在托儿所放下孩子们；走路去火车站（2分钟），搭上去市区的7:29分火车	搭火车去上班（看《芝加哥科瑞恩商业周刊》）	7:00~7:10分：准备好；7:10分~7:15分：出门去托儿所（是的，只有4分钟！）；7:15分~7:25分：在托儿所放下孩子们；走路去火车站（2分钟），搭上去市区的7:29分火车	搭火车去上班；丈夫今天在家工作，所以由他带儿子们走这段悠闲多了的路程	安排儿子们吃早餐；和儿子们玩	和T玩，同时收起洗好的衣服，按秋装/春装分好类	在游戏室和儿子们玩；离开去学校（7:15分）；开车去学校，放下两个儿子；走路去搭火车
7:30	搭火车去上班（漫无目的地玩手机，在手机上查看谷歌邮件）	走路去办公室；7:40分到达，案头工作	搭火车去上班（看了一本杂志；在手机上查看谷歌邮件）	走路去办公室；7:40分到达，案头工作	和儿子们玩小汽车	和儿子们在地下室的游戏室一起玩；煮咖啡	搭火车去上班（看书）
8:00	8:00~8:10分：搭火车去上班；8:15分~8:25分：走路去办公室，买咖啡	工作	8~8:10分：搭火车去上班；8:15分~8:25分：走路去办公室，买咖啡	工作	和儿子们在地下室玩；做好准备	一边看着儿子们玩，一边翻翻报纸	火车；走路去办公室；到达

	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一
8:30	查看邮件；案头工作	工作	会议	会议	帮儿子们准备好；打点行装	和B一起做蓝莓松饼	案头工作
9:00	案头工作	喝咖啡会议	会议	案头工作	B足球赛；B在踢球的时候用推车带着T围着公园/湖跑步	做好准备；出发去吃午饭	电话
9:30	会议	案头工作	会议	电话会议	B足球赛	一片混乱	电话
10:00	案头工作	会议	会议	会议	足球赛结束；出发去瓦格纳 农场的农民集市	一片混乱	会议
10:30	会议	案头工作	会议	案头工作	在农场和农民集市遇到好朋友和他们1岁大的孩子	回到家；在花园里和儿子们玩	会议
11:00	会议	案头工作	会议	会议	和朋友及家人在农民集市享受生活	儿子们的表兄弟们来玩；和我哥嫂聊天	会议
11:30	案头工作	案头工作	案头工作	会议	和朋友及家人在农民集市享受生活	为孩子们做午餐；用在农民集市上买的夏南瓜做夏南瓜煎饼	会议
12:00	会议	会议	会议	案头工作	送B去和他的阿姨一起参加表兄弟的足球赛；和丈夫、T一起去买食物	和孩子们吃午餐	会议
12:30	会议	随便吃点儿午饭，冲到老海军专卖店为B明天上学买了一件衬衫（处于商业中心区的办公室让人很容易就可以利用午餐休息时间搞定很多杂事！）	在桌边吃午餐；工作	案头工作	食品商店	在院子里和孩子们玩	随便吃点儿午餐；冲去塔吉特超市

	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一
13:00	会议	会议	案头工作	机动车管理局的杂事，把驾照、汽车登记和选民登记更新为新地址。在午餐休息时间到离我办公室只有一个街区的快速办理处处理这些杂事特别棒！	用婴儿车推着T从食品商店走回家；丈夫带着买的东西开车回家（真喜欢我们这个新的小镇，和它到哪里都可以走着去的方便！）	安排T睡午觉；清理厨房	案头工作
13:30	午餐	会议	案头工作	随便吃个三明治，一边工作一边在桌边吃	安排T睡午觉；吃午餐；布置自己的家庭办公室，做一些文件工作	看报纸放松；洗衣服；查看邮件	案头工作
14:00	案头工作	案头工作	会议	与远距办公室的同事进行电话会议	付账单，文件工作，等	和B玩篮球；用粉笔画彩画	会议
14:30	会议	会议	会议	与远距办公室的同事进行电话会议	B和我姐姐（他的阿姨）回到家；和我姐姐聊天	和B玩篮球；用粉笔画彩画	会议
15:00	案头工作	会议	会议	会议	在地下室和B玩；和我姐姐聊天	走路去图书馆（B用滑板车；T坐婴儿车）；所有人拿到我们新图书馆的图书证－包括B，真为他骄傲！	会议
15:30	会议	会议	案头工作	会议	T睡醒；给T喂饭	图书馆	会议
16:00	案头工作	案头工作	会议	会议	和儿子们在院子里玩	图书馆	案头工作
16:30	案头工作	案头工作	会议	案头工作	做玉米松饼；为晚餐布置餐台	从图书馆走路回家	案头工作
17:00	案头工作	走路去搭火车；坐17:12分的火车接儿子们放学	在户外行人道上的工作“欢乐时光”（绝对美丽的夏日黄昏）	案头工作	和儿子们在院子里玩	一家人一起在镇上的爱尔兰吧吃晚餐	案头工作

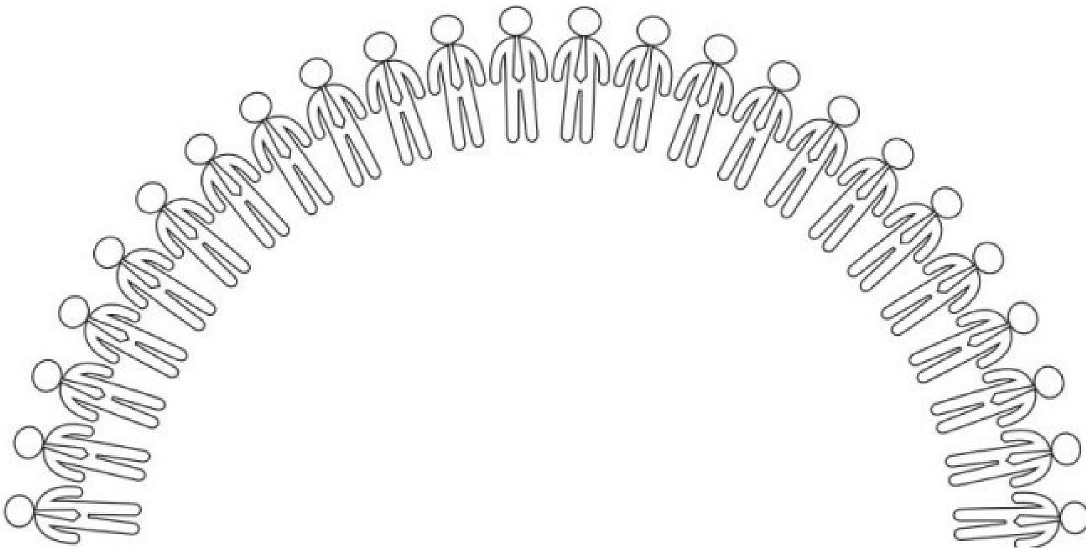
17:30	走路去搭火车；搭乘17:52分班车（回复谷歌邮件，看《克瑞恩芝加哥周刊》）	火车车程（通过苹果手机回复邮件，和丈夫聊天，一起回家）；到托儿所接儿子们，18点到家	在户外行人道上的工作“欢乐时光”（绝对美丽的夏日黄昏）	走路去搭火车；搭乘17:52分班车（在车上放松）	和儿子们在院子里玩	一家人一起在镇上的爱尔兰吧吃晚餐	走路去搭火车；搭乘17:52分班车（回复邮件，草拟邮件）
18:00	18:18分到达格兰维尤；丈夫带着滑板车和婴儿车与儿子们一起在车站接我，全家一起走回家（4分钟路程！）	让儿子们吃晚餐；翻阅产品宣传单	在户外行人道上的工作“欢乐时光”（绝对美丽的夏日黄昏）	18:18分到达格兰维尤；走回家，和丈夫还有儿子们打招呼	一对夫妇带着他们的狗一起来吃晚餐；带儿子们和他们的狗狗一起去街尾的公园	一家人一起在镇上的爱尔兰吧吃晚餐	18:18分到达格兰维尤；走回家，和丈夫还有儿子们打招呼
18:30	和儿子们在院子里玩，丈夫烧晚餐	在院子里玩（美丽的夜晚）	在户外行人道上的工作“欢乐时光”（绝对美丽的夏日黄昏）	在室内和儿子们还有丈夫一起玩（捉迷藏）	和孩子、丈夫、朋友们一起吃晚餐	一家人一起在镇上的爱尔兰吧吃晚餐	和儿子们还有丈夫一起在地下室玩；让儿子们吃些小吃

	星期二	**星期三**	**星期四**	**星期五**	**星期六**	**星期日**	**星期一**
19:00	在屋后平台吃晚餐	在院子里玩（美丽的夜晚）	在户外行人道上的工作“欢乐时光”（绝对美丽的夏日黄昏）	周五晚餐，比萨饼之夜	和孩子、丈夫、朋友们一起吃晚餐	儿子们的洗澡时间	和儿子们还有丈夫一起在地下室玩；把剩菜加工一下准备晚餐；吃晚餐
19:30	游戏时间；洗澡时间；中间挤进去跑步20分钟	给儿子们一些小吃；在地下室玩；T去睡觉	在户外行人道上的工作“欢乐时光”（绝对美丽的夏日黄昏）	在地下室的游戏室玩	看橄榄球比赛	清洁；查看/发出邮件	儿子们的洗澡时间；T睡觉时间
20:00	讲故事时间；睡觉时间	和B玩，和丈夫聊天	在户外行人道上的工作“欢乐时光”（绝对美丽的夏日黄昏）	在地下室的游戏室玩	安排T睡觉；看比赛	在新的家庭办公室工作	回复邮件，陪着B在地下室玩
20:30	清理厨房；洗衣服，清洁	收好洗完的衣服，和丈夫吃晚餐	坐火车回家	B睡觉时间	看橄榄球比赛；和朋友们聊天	看图书馆新借来的书	打扫

21:00	给妈妈打电话	个人电脑事务，写了几封明天要寄出去的信	从车站走路回家；B还没睡觉，所以跟他在床上依偎了15分钟	打扫全屋	朋友们告辞；和丈夫看比赛	和丈夫一起看《唐顿庄园》	工作邮件
21:30	工作	工作	当丈夫组装我们前厅的新咖啡桌时和他聊天	和丈夫看电视	和丈夫看比赛	和丈夫一起看《唐顿庄园》	工作
22:00	和丈夫看电视	工作	看电视	和丈夫看电视	看书；准备上床	准备上床；睡觉	和丈夫一起看《唐顿庄园》
22:30	和丈夫看电视；在沙发上打盹	和丈夫看电视	看电视睡着了	睡觉	睡觉	睡觉	和丈夫看电视；在沙发上打盹
23:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
23:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
0:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
0:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉

	星期二	**星期三**	**星期四**	**星期五**	**星期六**	**星期日**	**星期一**
1:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉

第三部分
我自己



第7章
善待自己

如果你想将生活中的各个部分搭配成一个整体，如果你想要开创一番事业、建立一个家庭，并保持头脑清醒，那么照顾好自己是其中一个秘密的要素。多年前，社会学家阿利·霍克希尔德对有家庭的职业女性进行了研究，结果发现这些女性在白天结束工作之后，回到家却又开始了第二份“工作”。而在这种情况下，她们忽略了自己对自己的照顾。正如她在《第二班》一书中所写的：“这些女性在说起睡眠的时候，就好像一个饥饿的人在谈论食物。”

美国睡眠基金会2007年度的“睡在美国”民意调查，关注的重点就是女性。该基金会警告说：“女性缺乏睡眠的问题最终会影响到其快节奏生活的方方面面，包括上班迟到、压力过大、因太累而失去对性生活的兴趣，而且与朋友相处的时间太短。已婚、家有学龄儿童的全职女性……称其在工作日的睡眠时间每天不足6小时。”但媒体业大腕阿里安娜·赫芬顿则走上了另外一条道路——作为一个“睡眠传道士”，她提醒广大女性，长时间缺乏睡眠会危害到她们的健康。

这听起来可真是有些惨。那种认为“在建立家庭的同时开创事业，意味着你忙得连睡觉的时间都没有，更没有让你保持精力充沛和健康活力的运动时间”的假设，是人们相信不可能做到“兼顾所有”的一个原因。

但研究显示，照顾好自己并不一定是让工作与生活失衡的罪魁祸首。

从数量角度来看，拼接画项目的参与者大都有合理时间的睡眠。平均而言，这些有孩子的高收入女性所记录的每周睡眠时间是54个小时，也就是大概每天7小时42分钟。这意味着她们每周有5天睡足了8个小时，另外两天睡了7个小时。

当我把这些数字分享出来的时候，肯定会有瞪大眼睛诉说她们刚刚经历过的某个或者一连串痛苦的夜晚。所以，让我把话说清楚：痛苦的日子确实存在。有些女性要整夜陪伴幼小的婴儿或者生病的孩子，或者要在凌晨3点起床以便赶上6点的航班。真要说到失眠，却没有那么多。在我研究之中，没有一个参与者一周的睡眠时间少于42个小时（平均每天6个小时）。事实上，按照她们提供的时间日志计算，大约有90%的参与者每天至少有7~9个小时的睡眠，这已经达到了健康组织推荐的成年人应有的睡眠水平。在我统计的1 001天日志中，只有191天（即19%）是少于7个小时睡眠的，只有37天（即3.7%）是少于6个小时睡眠的。

我再强调一次：确实有例外存在，但对于高薪且有孩子的职业女性而言，拥有足够的睡眠是一种常态。

所以，在发展事业以及人脉关系的同时，请善待你自己。在这一章里，我们就来讨论一下打造美好生活的策略。

睡眠

大部分时间，我都有足够的睡眠。我不仅喜欢睡饱后的专注和高效的感觉，我还认为睡觉本身就是一件美好而且令人享受的事情。在睡梦中我能够得到灵感，有些是小说中的情节，有些则是一些好点子。总体来讲，我的目标是每天保证7.5个小时至8个小时的睡眠时间，这样我用不着闹钟就可以睡到自然醒。

我不能说自己找到了什么睡眠的绝世秘法，我会经常做运动，限制咖啡因的摄入量，在卧室里也没有安装电视。有时候我会在晚上加班，但仍然可以很自然地入睡，在这方面我是幸运的。如果把睡眠当作食物，那么一些人就像处于饥荒之中一样渴望得到睡眠，而另一些人则处在一个想吃多少就吃多少的自助大餐之中。实际上，即便是最忙碌的那些人也能够享受到正常合理的饮食。

这其中很诡异的一点在于：睡眠不足的假定恰恰是基于正式的调查研究。如果你与一组成功人士进行交谈，他们都会很详细地告诉你，他们认为自己睡得很少。如果你请1 000名参与者估计自己通常每天睡多长时间，你就会得到一个听上去比较低的答案。其他人听到这些数字，就会把它们代入自己的思维模式之中。美国劳工统计局于2014年公布美国人时间使用调查结果的前一天晚上，我让朋友们进行了一次投票，选择他们心目中美国人每天的平均睡眠时间，结果很多朋友都选择了6~7个小时这样一个范围。

实际上，很多有关睡眠调查的调研方法本身就有问题。首先，睡眠调研向是有关睡眠的问题。在思考答案的时候，人们脑海中的负面记忆大都比正面记忆更加深刻，所以一说起睡眠，他们首先想到的就是那些噩梦一般的夜晚。当被引导着去关注某个主题时，人们也更加倾向于依照大众普遍持有的观点给出答案，而且在这些普遍观点中，睡眠被剥夺经常被当作某种荣誉。我曾经参加过一次小组讨论，其中有位女士进行了自我介绍以及她诸多的功绩和荣誉，然后她说："你可以想象，我是不睡觉的。"当然，这只是一种夸张的说法。每个人都需要睡眠，但是她用这种方式说明她自身的重要性，这可不是无意为之，她很清楚我们都会明白她所想要表达的意思。拥有足够的睡眠代表这个世界每天有7~9个小时的时间不需要你的关注，地球离了你也照样转。谁会愿意承认这一点？

其次，问人们每天晚上睡多长时间就意味着人们在回答时会排除那

些不在计划中的、不是在夜晚发生的睡眠时间。大家认为打盹不是真正的睡觉，有时人们也不把那些闹钟响了之后再迷糊一会儿的时间计算在内，但如果我们想要计算所有的睡眠时间，那就也应当把它算进去。

最后，很多的睡眠调研都会问人们在一个“有代表性的”或者“一般的”夜晚会睡多长时间，或者向他们通常在几点钟睡觉、几点钟起床。事实上，对很多人来说并不存在什么有“代表性的夜晚”。我查看的第一份时间日志在周一到周四所记录的睡眠时间分别是：7.5小时、6.25小时、6.75小时和7.5小时。在这周中睡眠时间的最高值与最低值之间整整差了75分钟。另外一份日志里记录的三天睡眠时间则是8.5小时、9.5小时和7.5小时，这就有了120分钟的差异。如果观察全部日志在相邻两天的睡眠时间总量，我发现有22%的日志中出现了90分钟的差异，甚至更多。

我们更倾向于把睡觉时间最短的那些夜晚视为“有代表性的”。有一位女士告诉我，她的目标是晚上10点上床睡觉，而不是11点。我觉得这是个很棒的目标，根据她的时间日志，她其实已经在一周的3天中做到了这一点（周五、周六和周日），但是，她在其他4个夜晚（周一、周二、周三和周四）则是到了晚上11点才上床睡觉。这样一来，这四个晚上就成了“有代表性的”。

就睡眠来说，一周比仅仅一个晚上更能够反映生活的真实情况。糟糕的夜晚会被考虑在内，但好的睡眠也能够被包括进去。你可以用填写时间日志的方式记录你所有的睡眠活动，然后再来看一看你的睡眠总体时间是否能够达到你的预期。

通过观察拼接画项目的记录，我对于“睡眠习惯大概是什么样的”有了一个普遍的感觉。

拼接画项目每天的平均睡眠时间（单位：小时）

周一：7.4

周二：7.5

周三：7.3

周四：7.5

周五：7.5

周六：8.1

周日：8.6

即使是最低的日平均数值——也就是周三的7.3个小时仍然属于正常的7~9个小时睡眠时间范畴。差不多有30%的周三记录显示，当晚的睡眠时间少于7个小时，有6%显示少于6个小时。我不确定为什么周三会有这么多问题。也许这就是所谓的星期中段压力吧。无论如何，睡觉是一项生物机能，并不是用来衡量你有多重要的测试工具，所以绝大多数人会在之后再补觉。[注]周四就比周三好很多：只有17%的人在这一晚睡觉少于7个小时，1.4%的人少于6个小时。这种交替的形式在一周中以某种频度重复出现。周五是另外一个总时数较低的日子：大约25%的人的睡眠时间少于7个小时，约5%的人少于6个小时。到了周六，情况有所改善，只有13%的人睡眠时间少于7个小时，3.5%的人少于6个小时。

观察一下人们平时是怎样补觉的，非常有趣。有一位女士在一周之中有四次在儿子房间睡着了。还有些人会在早上把闹钟关掉后再继续睡。

根据2013年的统计数据，美国人的平均每天睡眠时间为8.74个小时，其中工作日的平均值为8.48个小时，周末为9.34个小时。

有6岁以下孩子的在职父母平均每日睡眠时间为8.26个小时（约495分钟）；如果孩子的年龄是6~17岁，父母的睡眠时间则为8.38个小时

（约504分钟）。这正是我所说的那种达到“想吃多少就吃多少”境界的人们。所以，并不是说在职父母们睡得太少，而是因为有些美国人睡眠时间也不短。每天能够睡7~8个小时的话，你就不会觉得“饥饿”，而且，你可以再吃一些。

当然，睡眠数量与质量不同。有些人可以是浅度睡眠8个小时，或者是睡了9个小时却在中间被打断了好几次，所以第二天仍然会感觉疲劳，而且平均值对于个体而言意义也完全不同。拼接画项目的参与者就是一个差异很大的团体，其中有一些女士在一周中的睡眠时间达到了63个小时，甚至更多，也就是每天超过了9个小时。

娜塔莎·德怀尔是一位澳大利亚学者，她曾有一段时间要独自照顾孩子。她告诉我，她注意到自己晚上10点的时候就已经躺在床上了。和两岁大的儿子一起睡觉。我建议在孩子出生的第一年与他们同屋睡觉。我把儿子放在自己旁边的小床上，他晚上醒来会要求躺到我身边。她和儿子两个人会一起从晚上10点钟睡到早上7点多。“如果我睡得不够的话，就会感觉非常糟，所以我努力确保自己有充足的睡眠。”德怀尔说，虽然这么早就上床睡觉可能会让她没有什么个人时间，“但我并不觉得自己缺少了什么，因为这样做能够让我在工作中保持头脑清晰、思维敏锐。”

参与者中也有一些女士睡得很少，但在我收集的样本中，没有一个人的每周睡眠时间少于42个小时（平均每天6个小时）。不过，确实有15份日志（也就是大概10%多一些的人），显示她们每星期的睡眠总时间少于49个小时（平均每天7个小时）。

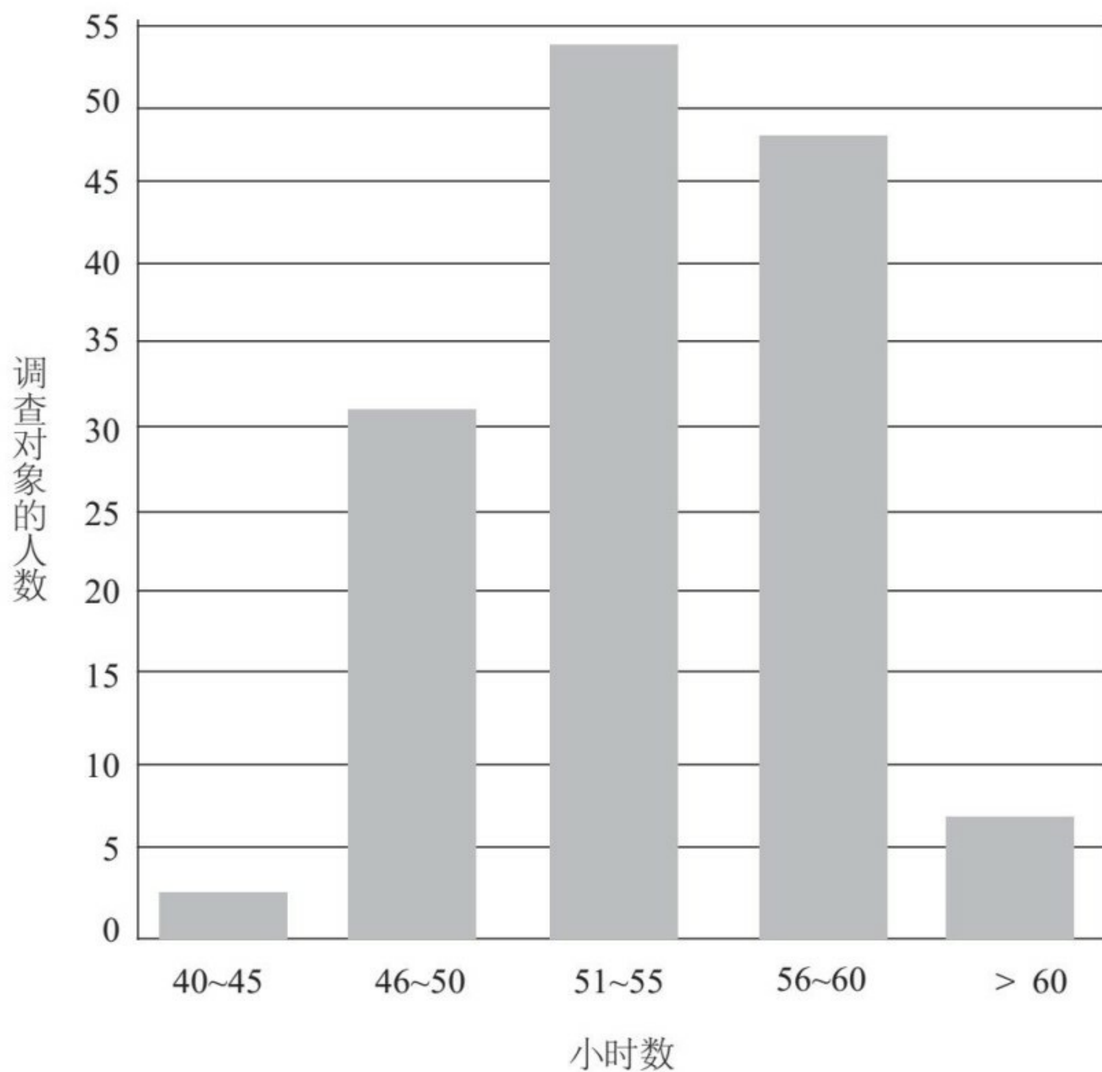


图7－1 每星期睡眠时间总数

表7–1 娜塔莎•德怀尔的时间日志

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
5:00							
5:30							
6:00							
6:30							
7:00				早餐，帮孩子们准备好			
7:30	早餐，帮孩子们准备好	起床，早餐，帮孩子们准备好			早餐，帮孩子们准备好	早餐，帮孩子们准备好	早餐，帮孩子们准备好
8:00		查看邮件	起床，早餐，帮孩子们准备好		查看邮件	出发去公园	出发去公园
8:30	出发去上班	出发去上班	查看邮件		家务活		
9:00	全天的计划会议		洗澡		出发去上班		
9:30		和学生们会面	家务活	网上培训课程		买食品	家务活
10:00			为准备期刊文章阅读材料				
10:30		为后面的安排准备基础工作				让孩子小睡	让孩子小睡
11:00		研究项目		学生注册		让孩子小睡	让孩子小睡
11:30			上班路程			阅读学术文章	阅读学术文章
12:00							
12:30		为下学期的		与同事的会议		修改论文	
13:00		课程备课	打印课程课件				
13:30							
14:00							
14:30						家务活	家务活
15:00		回家			回家		和朋友聚会
15:30		让孩子小睡			让孩子小睡		（带着孩子）
16:00				回家			家务活

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
16:30				和孩子玩			
17:00	回家	准备要发表的论文	回家	让孩子小睡		去另一家公园	
17:30	和孩子在户外玩		买食物				买食品
18:00	洗澡/家务活		让孩子小睡				
18:30	电视			查看邮件		为接下来的几天	邮件
19:00					家务活	准备食物	
19:30	邮件		查看邮件		散步		散步
20:00	散步	散步		家务活			
20:30				散步	家务活		
21:00	家务活	家务活	家务活	电视	电视	电视	电视
21:30	电视	电视	游戏				
22:00	所有人睡觉	所有人睡觉	所有人睡觉	所有人睡觉	所有人睡觉	所有人睡觉	所有人睡觉
22:30							
23:00							
23:30							
0:00							
0:30							
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							

我发现，在总工作时数与总睡眠时数之间存在一个明显的反向关联性，有些人可能是因为频繁出差而导致睡眠不足，也有一些人就是因为本身不需要睡那么长时间。

事实上，有些人就是不需要睡那么长时间。每晚睡8个小时听起来不错，但这不是一个全世界通用的定律。有一些大型睡眠研究发现，每天睡7个小时（或者比7个小时稍少一些）的人相对于8个小时睡眠的人来说，可能更不易生病，也不易出现精神问题，尽管这一发现在医学界还存在很多的争论。

海伦·福克斯（那位之前讲过的试图做到“收件箱清零”的女士）就是这样的一个例子。周六早上没有设定闹钟，也没有小孩子吵醒她的情况下，她仍会在早上6:45分起床。她没有表现出任何睡眠不足的迹象。她认为自己的睡眠时间就是每天7个小时。与此类似，埃姆·希利尔在所有统计对象中是睡眠时间最少的一个，一周只有42.25个小时，但她从来没有精力不济的时候。所以，希利尔需要的睡眠时间更少。

也有一些睡眠总时数比较少的女士会表现出一些睡眠不足的迹象，比如不时打个盹，或者在看电视的时候睡着了。如果她们的睡眠时间少于49个小时，那么她们就会感到精力不足。

为什么有些女性就达不到比较长时间的睡眠呢？有些人是因为生活状态决定了她们无法享受规律的睡眠。有一位女性当时正好怀孕八个月，每隔一两个小时就要起身去洗手间。她在那一周里总共记录了46.5个小时的睡眠，她开玩笑说自己仿佛又回到了新生儿的状态。另一位女士在做记录的一周中频繁出差，需要在飞机上睡觉，再加上时差问题，很是辛苦，那一周她总共记录了46.75个小时的睡眠时间。还有一些人是因为在晚上被孩子吵醒。我曾经与一位有3个年幼孩子的单身母亲谈过，她的睡眠很差。在她的时间日志中，每天晚上都要被吵醒两到三次，那一周她一共睡了44个小时（见表7–2）。

这位女士确实处于一个比较艰难的时期。孩子的父亲无法提供什么帮助，她也没有家人住在附近。更好的方式是她可以早点儿上床睡觉，在被孩子吵醒之前尽量多睡一个小时，并且在白天，想办法多挤出一些私人时间。

我对于生活状态正常，但睡眠时间相对较少的女性日志非常感兴趣。她们的孩子已经长大，工作时间也不是特别长，那么她们到底有些什么问题呢？

表7–2 一位单身母亲的时间日志（睡眠44个小时）

	星期一	星期二	星期三	星期四
21:30	休闲，电视/上网	休闲，电视/上网	休闲，电视/上网	杂事，打扫屋子和食物准备
22:00	休闲，电视/上网	休闲，电视/上网	休闲，电视/上网	休闲，电视/上网
22:30	休闲，电视/上网	睡觉	睡觉	睡觉
23:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
23:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
0:00	睡觉	睡觉	睡觉	被吵醒，起身照顾R

	星期一	星期二	星期三	星期四
0:30	睡觉	被吵醒，起身照顾R	被吵醒，起身照顾T	睡觉
1:00	被吵醒，起身照顾R	被吵醒/起身照顾M	睡觉	睡觉
1:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:00	被吵醒/起身照顾M	睡觉	被吵醒，起身照顾M	睡觉
2:30	被吵醒，起身照顾M	睡觉	睡觉	睡觉
3:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:00	睡觉	睡觉	被吵醒，起身照顾R	被吵醒，起身照顾M
4:30	被吵醒，起身照顾M	睡觉	睡觉	睡觉

一位早上起得很早来进行那些家务杂事的女士，会拿自己与其他不需要外出工作的朋友进行比较。如果她相信朋友的家里都是窗明几净的，那么牺牲一点儿睡眠时间来做家务可能是她达到“正常状态”的一种方式。有很多女性会使用“交替轮班”的方式，她们会在晚上孩子们睡觉之后再回去工作，做到既有比较多的家庭时间，也有较多的工作的时数。一些女性会给自己设定一个睡觉时间，她们会在关灯之前给自己预留至少半个小时，用来看看书，或者放松一下。设定一个“睡眠闹钟”能够有所帮助，因为这会给你一个外部信号，提醒你到时间该睡觉了。还有些女性是在早上孩子们起床之前先工作一会儿，这样做也可以，只要你在前一天晚上按时睡觉就行。不过这可是说起来容易做起来难。“我

一直试图要把个人时间放在正常的工作时间开始之前，但效果并不好，”有一位平均睡眠时间较少（一周共47.75个小时）的女士这样告诉我，“我不会打瞌睡，但注意力难以集中，也更加情绪化。”她会在晚上看会儿书，但是在早上5点之前就起床，以便在开始一天的工作之前能够有一些安静的个人时间。

的确，睡眠并不是独立于生活中的其他事务而单独存在的。当你在工作中无法得到足够的快乐或个人时间，而且还花了很多时间在家庭上时，你就希望在这些责任之外挤出一些时间给自己。如果你工作时间很长，就意味着你不得不选择睡得少一些。

即使是那些喜欢工作的人，也希望得到更多的个人时间。宝拉·贝克是一位律师，有两个孩子，一个10岁、一个6岁。她在做记录的那一周中睡了50个小时，平均每天超过7个小时，但其实是因为她设法在星期六一口气睡了9个小时。这50个小时的睡眠还有一部分来自闹钟响了之后再睡一会儿的时间。她说：“晚上我牺牲了睡觉的时间来看电视和上网，设置两个闹钟，如果只设一个的话，我很可能会继续睡下去或者迟到。”她把这第二个闹钟称为“安全毯”。但两个闹钟间隔的时间太长了，所以效果很差：睡眠被打断，同时她也失去了因为早起而可能得到的看书、运动的时间。

在研究贝克的时间日志时，我发现她早上做的事情其实在前一天晚上就开始了（见表7–3）。当她丈夫上床睡觉之后，她会继续做一些可能会耗费几个小时时间的事情——有些她会看书，有时她会玩数独游戏、看电视或叠衣服，都是一些不是很有意义的事情。有些时候她一直磨蹭到午夜过后才去睡觉，然后她就会设置两个闹钟，其中第一个闹钟的时间远早于她准备起床的时间。

要放弃某种习惯是很难的，更好的方式可能是与已有的习惯达到共赢。我给贝克的建议是，不要把两个闹钟设置的间隔时间那么长，而是接近她准备起床的时间。闹钟响了之后再睡一下的睡眠质量比较差，所

以把间隔设定为5分钟、而不是20分钟可能会更好。这样一来，她就可以在起床之前尽可能多地享受优质睡眠。另外，我还建议她在晚上早点儿开始做些更有娱乐性的休闲活动。

拥有足够睡眠的关键，就是要确保在不需要你挑灯夜战的时候去做你希望做的事情。比如，贝克喜欢编织，她完全可以在孩子们睡觉之后编织新作品。如果她在午夜之前去睡觉，并且把闹钟定在7:30分左右，她就仍然能够获得足够的睡眠。

表7–3 宝拉•贝克的时间日志

<table>
<tr><th></th><th>星期一</th><th>星期二</th><th>星期三</th><th>星期四</th><th>星期五</th><th>星期六</th><th>星期日</th></tr>
<tr><td>5:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>6:00</td><td></td><td>6:20分闹钟；继续睡到6:40分</td><td>6:30分闹钟；继续睡到6:40分</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>6:30</td><td></td><td rowspan="2">洗衣服，做准备</td><td rowspan="3">做准备，帮孩子们做好准备；早餐，开车去学校</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>7:00</td><td>7:10分闹钟；继续睡</td><td>7:10分闹钟；继续睡</td><td>7:10分闹钟；继续睡</td><td>7:00分闹钟；继续睡</td><td></td></tr>
<tr><td>7:30</td><td>做准备，帮孩子们做好准备，吃饭</td><td>看医生</td><td rowspan="3">7:40分起床，做准备；帮孩子们做好准备，吃饭</td><td rowspan="3">7:35分起床，把要洗的碗碟放入洗碗机，做准备，孩子们准备好，早餐</td><td>7:20分起床，早饭</td><td></td></tr>
<tr><td>8:00</td><td></td><td></td><td>坐等钢琴课，织东西，开车去上班</td><td rowspan="2">在外工作，喝咖啡</td><td></td></tr>
<tr><td>8:30</td><td></td><td>交通时间，早餐</td><td>坐等钢琴课，织东西，开车去上班</td><td></td></tr>
</table>

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
9:00	交通时间		到达办公室	送孩子们去学校，开车去上班，到达办公室	喝咖啡，带猫咪去看兽医，开车去上班	和家人一起去马场上骑马课	9:30分起床，家庭时光（早餐，寻找复活节彩蛋游戏，午餐）
9:30	工作	工作	工作				
10:00				工作			
10:30							
11:00					工作		
11:30							
12:00		买午餐，在自己座位上吃午餐，上网	买午餐，在自己座位上吃午餐，上网	工作		和家人一起在马场上骑马课	
12:30	买午餐，在自己座位上吃午餐，上网			买午餐，在自己座位上吃午餐，上网			
13:00							
13:30							
14:00					买午餐，在自己座位上吃午餐，上网，打电话预约医生		花园劳动
14:30	工作	工作	工作	工作	工作		全家人骑自行车出行
15:00							
15:30							
16:00						和家人以及我哥哥一起吃晚餐，聚一聚	
16:30							
17:00	开车去基督青年会，健身						
17:30							安排孩子们吃晚餐
18:00			买食品，开车去教堂	参加儿子的学校演出，出去吃冰淇淋，开车回家			和丈夫一起吃晚餐，看部电影
18:30							
19:00		交通时间					
19:30	回家路上办家务杂事	晚餐	孩子们参加唱诗班活动，等		回家路上办家务杂事		
20:00	监督孩子们练习钢琴，孩子们的洗澡和睡觉时间	监督孩子们练习钢琴，孩子们的洗澡和睡觉时间	开车回家		吃晚餐	上网，电邮	

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
20:30			孩子们睡觉时间	孩子们睡觉时间	孩子们洗澡和睡觉时间	孩子们睡觉时间	
21:00							
21:30	电脑游戏，上网	电脑游戏，上网	电脑游戏，上网	电脑游戏，上网	洗衣服	煮鸡蛋	电脑游戏，上网
22:00	洗衣服，照顾猫咪		看书	给自己做晚餐，吃晚餐，看电视		看电视	看电视
22:30		洗衣服，分类整理孩子们的衣服					
23:00	看电视				电脑游戏，上网	电脑游戏，上网	
23:30						看书	
0:00	0:00~6:40 分：睡觉	0:00~6:45 分别：睡觉		照顾猫咪，看书	看书	0:00 分~9:30 分：睡觉	看书
0:30			0:40 分~7:40 分：睡觉	0:20 分~7:35 分：睡觉	0:30 分~7:20 分：睡觉		0:30 分~7:30 分：睡觉
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							

贝克对此也表示同意。不过她还是选择一次只改变一个坏习惯。当晚上11:30分之前，她能结束各种活动，那么就可以在午夜之前上床睡觉。而对付早上磨磨蹭蹭不想起床的毛病则花了她不少精力。后来，她把两个闹钟的间隔时间缩短了一些，然后她真没有上班迟到。有时候她需要在上班的路上吃完早餐，但这种安排是她为了自己能够多睡一些而愿意做出的交换。从整体上来看，这才是重要的事。当我在6个月之后再与贝克联络的时候，她已经只在手机上设置一个闹钟，而且不再有贪睡时间设置。所以说，即使是很长时间的坏习惯也是可以逐步改变的。

运动

我通常都睡得很好，但2010年4月24~25日那一晚，我没有睡好。凌晨3点，我在位于加利福尼亚卡梅尔的出租屋中醒来，准备去这个海边小镇的中心搭乘大巴，前往大瑟尔国际马拉松赛的起跑地点。在随后的几个小时中，我就要沿着这条路一步一步地跑下去。

几年前，我开始练习跑步时起，就一直想要跑一次马拉松，我想知道自己是否能够完成一次马拉松跑。但我能够把跑步训练融入自己的生活中吗？我的训练要求每周跑7个小时左右。如果我每周工作45个小时、睡56个小时，那就需要在剩余的67个小时中挤出这个时间。在每周四清晨进行长跑训练，并且在周末进行短途的速度练习。我做到了保持笑容完成冲线，并且没有立即瘫倒在地。

大部分人都没有足够的运动量。只有1/5的成年人达到美国疾病控制与预防中心关于充足有氧运动和力量锻炼的指导标准，这并不是因为人们没有时间运动，我们是有足够的时间的。以美国人口的平均值计算，人们花在看电视上的时间与工作的时间几乎一样多。如果人们不运动，那只是因为他们不想运动。我曾对志愿者的一些数据进行了研究。以前我以为那些有工作的人、有子女的人不太愿意从事志愿工作。实际上，这些来自工作和子女诉求的人反而比那些没有这些诉求的人更加愿意担任志愿者。也就是说，你手上在做的事情越多，你就会做更多的事情。

当我研究运动时间总量时，这个问题就浮现出来了。并不是所有的拼接画项目时间日志中都有运动这一项。有135份记录的细节能够对运动进行一些比较，其中123份（即91%）显示参与者进行了一些体能锻炼活动。135份记录的平均每周运动时间是3.3个小时，这比我们应该达到的2.5个小时还要多一些。还有33份日志显示的一周运动量达到了5个小时甚至更多。有趣的是，与睡眠时间不同，运动总时数与工作总时数

之间在数据显著性方面并没有任何反向关联性。事实上，我还真的发现运动量与子女的总人数之间存在着正向的关联性。也就是说，人数越多的家庭，相对于人数较少的家庭，花在运动上的时间更多。

这说明，如果你想要多运动的话，那么你完全可以做到。有一位女性这样说："最好的自己会在我跑步的那些日子里出现。"

还有一位女士，是一家公司的信息主管，她决定要经常在午餐时间去锻炼身体，来看看效果如何。她的报告如下："以前我有失眠症，晚上没有办法让我的脑子静下来。现在，虽然我从工作时间中分出了一小部分去运动，但我的思维比以往更加敏锐，处理压力的能力也成倍增长。我已经这样坚持了一年，在工作上也做得非常好。"

把运动融入忙碌的生活，需要认真安排相关事务，事实上，有时候正是运动让兼顾生活与工作成为可能。

挤出时间去运动

这些女性是如何挤出时间进行运动的呢？很多拥有最高运动总时数的女性参与的是"功能性锻炼"，在她们所进行的运动背后，有一个超越运动本身的原因。比如她们会骑车或走路上班，有一位女性骑自行车送儿子去上学，然后再骑车去上班。她确实曾经在路上碰上过瓢泼大雨，但以这种方式她每天得到了1小时的锻炼时间。不过，她自己却认为活动强度还不够。

在这样的例子中，我有可能多统计了运动时间；但在另外一些情况下，我可能少算了，比如一小时的外出步行运动与逛动物园这样的一般活动相比，在是否属于有氧运动上也没有多大分别。我还有可能在计算其他记录的时候多算了运动时间，比如说在间隔半小时的记录格子上，填写3格的"健身房"会被计算为进行了90分钟的运动，但这其中可能有

相当一部分时间消耗在更衣室或是在称重室的镜子前面查看自己的肌肉状态等。

即便如此，我仍然为人们将各种运动融入自己生活的方式而感到着迷。一位加州大学教授，她有一个还处在学步阶段的儿子（“S”）。她平时充分利用加州的好天气，骑自行车去各种地方，晚上她会用婴儿推车推上S，一起去跑步。

如果没办法做到这种功能性的运动，那么我们可以在早晨进行锻炼。

玛丽莎·莱文是一家公司的首席执行官，她有两个十几岁的孩子。她大都在早上4:50分起床，5:15分到达健身房，然后锻炼一小时，再回家为孩子们做早餐，之后会冥想或遛狗。“我丈夫在这段时间里基本上都在睡觉，但是我特意在早上留出这个单独的时间来照顾我自己的思想、身体以及精神，这是我给自己的礼物。我从15岁开始，已经持续进行了32年的身体训练/跑步/飞轮有氧运动。以前在高中和大学的时候，我还是注册健身导师。我从来没有停止锻炼，也无法想象如果不锻炼，我的生活会是什么样子。我是为了两个原因坚持锻炼为了理智与虚荣。”

早晨是进行锻炼的绝佳时间，因为那个时间段往往是我们的意志力最强的时候，而且早餐时也很少会受到打扰。有一位生物学教授，在离她家5分钟路程的地方就有一家高温瑜伽馆，她很多时候都会在早晨去那里锻炼。那些家里就有运动设备的人需要的时间更短，所以她们并不需要提前很早起床。比平时早起20分钟，你就完全可以安排一次跑步。在跑步机前面播放晨间节目，你就可以把本来在厨房里晃荡的时间变成一段锻炼时光。

表7–4 加州某大学工程学教授的时间日志

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
5:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	去机场	睡觉	睡觉
5:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	到达机场，值机，安检	睡觉	睡觉
6:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	等待登机的时候处理硕士生论文	睡觉	睡觉
6:30	睡觉	睡觉	睡觉	帮S穿衣服，刷牙等	泵奶，买咖啡，给论文提意见	睡觉	睡觉
7:00	起床，照顾S	睡觉	帮S穿衣服，刷牙等	帮S穿衣服，刷牙等	给学生的论文提意见/登机	睡觉	给S洗澡
7:30	包括：喂饭，穿衣服	起床，照顾S，做早餐	和S一起走路去星巴克	准备好S的早餐，和他一起吃	在飞机上看学生的论文	起床/给S穿衣服	和S玩/给S穿衣服
8:00	家务，清理S留下的废物，准备好去上班，电邮		为S做早餐，打包行李	准备好去上班/简单家务活	在飞机上看学生的论文	和S玩	去买星巴克咖啡和面包圈
8:30	处理博士后论文	骑车去上班，买咖啡	穿好衣服，走路送S去幼儿学校	骑车去交S幼儿学校的学费，骑车去星巴克，去上班	在飞机上和邻座的人讨论有关研究的话题	走路去星巴克，和S一起吃早餐	去农夫集市
9:00	与另一位博士后通电话	新生咨询会	在幼儿学校放下S，骑自行车去上班	电话	从机场去开会地点	和S在户外玩	和S继续散步
9:30	处理博士后论文	新生咨询会	项目电话会议	备课，查看记录，交账单	会议	和S在户外玩	和S一起去公园
10:00	处理博士后论文	电邮/与硕士生见面/提交稿件	项目电话会议	电邮/准备发言稿/骑车去牙医诊所	会议	和朋友一起做酸橙素派	回到家，给S一些小食
10:30	和硕士生通电话	就研究事宜与硕士生见面	与硕士生见面	牙医	会议	和S玩	和S一起放松
11:00	骑车去儿科医生诊所，买午餐		就研究事宜与硕士生见面	牙医	会议	和S玩	和S一起放松
11:30	小儿科医生预约	电邮	与硕士生见面，收学生，与同事会面	从牙医诊所骑车回去上班，买午餐	泵奶/会议	和S及朋友一起玩	和S一起去跑步

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
12:00	骑车去办公室	泵奶，电邮，完成论文提交	泵奶，吃午餐，电邮	泵奶，吃午餐，电邮	和同事一起去吃午餐	和朋友一起吃墨西哥餐卷	和S一起去跑步
12:30	泵奶，查看电邮，吃午餐，准备上课	收学生，吃午餐	查看课程课件，收学生	与同事讨论收学生事宜	会议	和S一起午睡	电邮/简单家务
13:00	给学生上课	项目会议	给学生上课	与硕士生会面	会议	和S一起午睡	给S吃午餐
13:30	给学生上课	项目会议	给学生上课	与博士生会面	会议	和S一起午睡	和S玩
14:00	给学生上课	收学生/电邮	给学生上课	试着处理预算问题，很有压力	会议	和S一起午睡	给S洗澡
14:30	给学生上课	收学生	给学生上课	研究小组会议	会议	和S一起午睡	哄S午睡
15:00	给学生上课，走路去办公室	收学生，查看课程课件	给学生上课，走路去办公室	研究小组会议	会议	和S一起午睡	和S一起午睡
15:30	办公时间	定稿星期三的讲座课件	办公时间	和学生们会面讨论预算；问题解决	会议	喂S吃点心	和S一起午睡
16:00	办公时间，帮助学生处理家庭作业	收拾，结束收学生档案，骑车回家	办公时间	电邮，航班值机，骑车回家	会议	和S玩，带着S去跑步	和S一起午睡
16:30	办公时间，与同事会面	审查补助申请电邮	办公时间	吃点心，与和我一起的朋友聊天	会议	带着S去跑步	和S一起午睡
17:00	骑车回家，轻家务	和S玩，给他做晚餐	骑车回家/轻家务	和S玩，S坐在推车里一起去跑步	会议	和S玩	看电邮，为晚餐做准备
17:30	和S在一起；给他做晚餐，一起玩，带着他去散步	和S玩，给他做晚餐	给S做晚餐	S坐在推车里一起去跑步	去机场	给S做晚餐，喂S吃饭	出发去餐厅
18:00	和S在一起；给他做晚餐，一起玩，带着他去散步	带着S跑步4英里	和S玩	准备好S晚餐，喂S吃饭	在机场吃晚餐，一边看博士后论文	S自己玩，杂事，和朋友聊天	带研究团队去吃晚餐
18:30	和S在一起；给他做晚餐，一起玩，带着他去散步	带着S跑步4英里	带着S跑步去看火车	轻家务	准备讲座课件	给S洗澡	带研究团队去吃晚餐

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
19:00	给S洗澡	给S洗澡	给S吃点心	给S洗澡，准备睡觉	准备讲座课件，登机	哄S睡觉	带研究团队去吃晚餐
19:30	哄S睡觉	哄S睡觉	给S洗澡，哄S睡觉	哄S睡觉，和朋友们一起吃印度菜晚餐	准备讲座课件	哄S睡觉	带研究团队去吃晚餐
20:00	轻家务	轻家务	为下周会议的演示做准备	和朋友们共进晚餐	准备讲座课件，准备演示稿	和朋友们一起吃晚餐	从餐厅回家
20:30	回复电邮	回复电邮	准备讲座	和朋友们共进晚餐	准备演示稿	和朋友们一起吃晚餐	给S洗澡和哄他睡觉
21:00	准备讲座课件	给妈妈和姐姐买生日礼物	准备讲座	和朋友们共进晚餐	到达机场，回家	为星期一的演示做准备	与协调人通电话，回复电邮
21:30	准备讲座课件	为准备讲座看书	电邮	为明天来的清洁工人做好准备	回家	去买冰淇淋	准备明天的演示稿
22:00	阅读工作论文	为准备讲座看教科书	电邮	为明天出差做准备，注册健身课程	和S问好，吃点东西	去买冰淇淋	准备明天的演示稿
22:30	阅读工作论文	为准备讲座看教科书	看奈飞网站视频	看奈飞网站视频	吃点东西，和丈夫及住在我家的朋友说话	准备讲座课件，电邮	准备明天的演示稿
23:00	电邮	看奈飞网站视频	睡觉	睡觉	看奈飞网站视频/睡觉	准备讲座课件，阅读工作书籍	准备好睡觉，看奈飞网站视频
23:30	看奈飞网站视频	看奈飞网站视频	睡觉	睡觉	睡觉	阅读工作书籍，看奈飞网站视频	看奈飞网站视频
0:00	看奈飞网站视频	看奈飞网站视频	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
0:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:30	睡觉	睡觉	睡觉	起床，准备好离开家	睡觉	睡觉	睡觉

正如那位工程学教授一样，一些女性找到了和孩子们一起锻炼的方

法。推着婴儿推车跑步去游乐场是一趟愉快的旅程。如果你尝试一下和孩子玩单杠的话，还能得到一些力量性的锻炼，孩子们也会玩得很开心。宝拉·贝克和子女一起在周六去上骑马课，周日全家人还一起去骑自行车。金伯莉·吉特则把孩子们在基督教青年会上的运动课程都集中在同一个晚上，然后当他们与自己的队友一起活动时，她就去锻炼身体。我和丈夫也因为同样的理由加入了附近基督教青年会的活动，这个基督教青年会有幼儿看护服务，所以我们把孩子留在游戏室玩耍，自己在跑步机上跑个5公里，然后一家人会去室内泳池游泳。在冬天，一边看着户外飘荡的雪花，一边在室内和家人玩水滑梯，那可真是一件很美妙的事。

还有一些女性在午餐时间去锻炼，特别是那些晚上有会议安排的女性。有一位医院主管会在晚餐之前在跑步机上锻炼，还有一些女士则是在去接孩子之前进行锻炼。

在较晚的时候做运动对于很多人来说并不是一个好选择，因为这会影响睡眠。当然，如果你不会受到这些影响，那么在晚上锻炼也是一种可能性。如果你的孩子大概在晚上8点睡觉，你完全可以在他们睡后在跑步机上运动个半小时。

有很多很忙的人还是会做运动。在对参与者的采访中，对于为什么没有运动时间，我听到了各种各样的理由，很多解释都落入了“24小时陷阱”。我曾经向她们建议在某个时间来做运动，但是她们给我的回答则是她们不可能在每一天都安排做运动。她们也承认早晨可能是我建议你运动的好时段，但是又不能忍受每天早起。

好吧，我建议你不要把闹钟设在每天早上5点，不要试图寻找一个对于每天而言都是完美的固定运动时间，而是从一周的168个小时去着眼。也许只有一天比平时早起半个小时去跑步，也许在另外一天，你可以在午餐时间去做一次快步走。周六，当你的孩子在足球场上进行训练时，你也可以绕着球场跑上30分钟。周日，当全家人都围在沙发上看电

视的时候，你也可以找到做些运动。所有的这些活动都不是在每一天的同一时间发生的，但你已经在一周中运动了4次，这相当可以了。

我认识到，我可以用5分钟换上运动服，然后利用半小时的休息时间找个地方去跑上一圈，这半个小时左右的运动比坐着不动要强。

在拼接画项目的日志中，我还看到了一些体育社团的活动。打垒球或者踢足球不但能和朋友一起运动，还能得到很多乐趣。有一位单身妈妈周一晚上在一个女子冰壶俱乐部中活动，她还参加了一个男女混合的冰壶社团，在周五晚上和周日下午轮流活动。“我会带上孩子们一起去俱乐部玩冰壶。”她说。她每周工作超过50个小时，睡眠57个小时，但仍然有足够多的时间留给娱乐活动。她把自己的生活安排得非常充实。

---

1. 这一情况并不适用于那些患有慢性失眠的人们，她们的身体可能缺乏这种要补足睡眠的内在要求。但是慢性失眠已经是一种严重的医学范畴问题，并不能够很好地融入那些因为太忙而没有时间来照顾自己的人的悲剧故事之中。

第8章
享受空闲时光

在拼接画项目参与者的日志中，周三是女性工作最多、睡眠最少的一天。艾莉西亚·穆伦斯汀是一家大型非营利机构的高管，在她记录的那一周中，确实有一个非常繁忙的周三（见表8–1）。当她的丈夫、小婴儿以及3岁大的孩子还在睡觉时，她已在凌晨5点起床泵奶，然后换上运动服。5:45分，她去几个街区外的健身房参加飞轮训练课，7点回到家。8:40分，她的丈夫送孩子们去托儿所，而穆伦斯汀则搭乘地铁去办公室。这一天的时间基本上都被会议占满了。她在差不多下午5点离开办公室回家，完成整个夜晚例行程序：游戏时间、晚餐、洗澡、讲故事、睡觉。她负责照顾小婴儿，丈夫则负责3岁大的孩子。晚上8点，孩子们睡觉了。

那么，此时她应该做些什么呢？打扫房间？分拣信件？“我好像处在等待状态，”穆伦斯汀告诉我，“我觉得自己应该把这段时间利用起来。”就在那个周三晚上，她离开家去了附近的一家小型美甲沙龙。她说：“我做了一下指甲，看了一会儿书，然后再回家看电视。”

在那个忙碌的周三，算上她的锻炼课程、美甲之旅和电视时间，一共是2.5个小时。这些时间并不是零碎的，而是以合理的长度出现。她说：“我的性格有些内向，所以需要一个人独处，来给自己充电。”

然而，对很多人来说，“忙人没有空闲时间”完全是一个你相信什么样观点的问题。在工作与家庭之间，自由时间只能以“时间碎片”的方式

出现，这是《华盛顿邮报》记者布里吉德·舒尔特做的一个比喻。在2010年，当舒尔特公开报道了约翰·罗宾森的研究结果——身为人母者，每周大约有30个小时的空闲时间时，菲尔博士邀请了社会学家罗宾森在他的脱口秀节目中为自己的研究数据辩护。从女性听众的反应能够很清楚地看出，大部分人并不认为罗宾森的结果是错误的，她们感到被冒犯的原因，其实是专家认为每个人都有自由时间。

这让我觉得愕然——听众觉得这样的研究结果是对她们的攻击，她们认为自己是很忙碌的，并且非常渴望能够有更多一些自由时间。

我一直在试图搞清楚为什么人们会有这样的倾向，而且他们经常对那种“生活并不是一场从黎明到深夜的死亡行军”的说法做出负面回应。拼接画项目中也有一些女性持有这样的世界观，虽然绝大部分的参与者都确定自己拥有空闲时间，比如去美甲以及和朋友们聚会。如果我们的时间日志中显示有休闲活动，而我们又认为自己缺少空闲时间，那么我们就会说那些休闲活动只不过是例外情况。

表8–1 艾莉西亚· 穆伦斯汀的时间日志

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
5:00	睡觉	5:25分醒来，起床。换上运动服。喂猫，喝咖啡。为婴儿泵奶。查看个人邮件，脸谱网	5:05分醒来，起床。换上运动服。喂猫，喝咖啡。为婴儿泵奶。查看个人邮件，脸谱网，看《纽约时报》餐饮版	5:15分醒来，起床。换上运动服。喂猫，喝咖啡。为婴儿泵奶	睡觉	睡觉	睡觉
5:30	起床，换上运动服，喝咖啡，喂猫		5:45分出门去健身房	喂奶	睡觉	睡觉	睡觉
6:00	准备好出门，婴儿醒了。给孩子喂奶	训练课	飞轮课!	在健身房上训练课	睡觉	睡觉	睡觉
6:30	在健身房	在健身房	仍然是飞轮课	在健身房	起床，喂奶	睡觉	起床，喂奶，给婴儿穿好衣服

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
7:00	7:15分回到家。再次给婴儿喂奶	7:10分回到家。给婴儿喂奶。给婴儿穿好衣服	回到家。和儿子、丈夫聊天。洗澡，换衣服，化妆。准备早餐	回到家。喂奶。冲凉，换衣服，化妆	给婴儿穿好衣服。把婴儿交给妈妈。洗澡，换衣服，化妆	起床，喂奶	
7:30	7:45分冲凉，换衣服，准备好早餐	7:35分冲凉，换衣服，准备好早餐	和儿子、丈夫一起吃早餐。7:45分叫醒婴儿。给婴儿喂奶	7:45分做早餐	大一点儿的孩子起床。给他穿好衣服。7:50分给他吃早餐	孩子们起床，早餐	大一点儿的孩子起床。给他穿好衣服。8点给他吃早餐
8:00	8:15分在餐台快速吃早餐	所有人吃早餐	给婴儿穿好衣服，准备好托儿包，刷牙。再给婴儿喂一次奶	所有人吃早餐。再喂一次奶。穿好衣服，刷牙，打包午餐袋	在喂奶间隙吃完自己的早餐，换尿片，准备午餐包	8:15分出门去飞轮课	
8:30	8:40分所有人出门。8:50分到达办公室。拆开午餐包，换鞋	和婴儿一起出门去托儿所（今天是我负责送，儿子去游泳了）。8:50分离开托儿所	8:40分所有人出门。 8:45分~8:55分：搭地铁时间。搭地铁时间	8:40分所有人出门。 8:45分~8:55分：搭地铁时间。听广播	8:30分所有人出门。 8:45分~8:55分：搭地铁时间。8:50分到达办公室	飞轮课！	
9:00	查看一天安排，电邮，致电酒店取消会议预定	8:55分搭上地铁。9:05分到达办公室。拆开午餐包，查看电邮和一天工作安排	到达办公室。查看电邮。9:15分签发账单，查询留言信箱	到达办公室。帮老板复印会议出席者名单，审核邮件及一天工作安排	9:20分~9:45分：为即将进行的复审核查数据	仍然是飞轮课	冲凉，穿衣服，和孩子们玩
9:30	9:45分给婴儿泵奶，开始员工表现评核	9:30分~9:45分：电话	泵奶，查看个人电邮和社交媒体。9:50分审核年初至今的信件成本	调用数据库	9:45分~10:00：和直接汇报人交流	9:45分冲凉，准备好	
10:00	员工评核	电邮	进度会议	泵奶，查看个人电邮	泵奶，查看领英邀请和信息	和孩子们玩	准备好孩子们一周的衣物，为托儿所打包整理床单和毯子
10:30	打电话	给孩子泵奶。10:45分签账单		标杆管理会议	与审计师通电话。10:40分上网预定午餐。10:45分审核月数据，并给老板写摘要		带大些的孩子去社区中心

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
11：00	11点在自己位置上吃午餐，为会议看材料。11:30分与同事开会	11:00~11:15分：与老板开会	讨　论，11:15分员工入职手续电话			游乐场和农民集市	
11:30		11:15分~11:30分：与直接汇报人通电话					
12：00		在自己位置吃午餐，看白皮书	12:15分午餐，看《哈佛商业评论》			所有人吃午餐	12:30分午餐
12:30	12:45分泵奶。吃了点儿菠萝，查看社交媒体		12:30分停下来参加会议，与行业同侪聊最新进展。12:45分泵奶。电邮	12:45分泵奶	12:45分泵奶	和孩子们玩	
13:00	13点至15点开会	泵奶，看公司文化的文件	战略计划工作	月营业额审核	休息大脑		
13:30		与上司开会	给妈妈打电话	给卖方打电话，约定会议时间	处理团队建设计划		
14:00		发展领导力会议	员工入职	标杆管理会议			
14:30			14:45分给人力资源部写备忘录		猫咪参观办公室		准备儿子明天的午餐
15:00	与咨询顾问开会：员工变化15点至16点		会议		14:45分数据库计划审核		
15:30		公司合伙人聊天，猫咪参观办公室。15:45分泵奶。打电话给丈夫商量选择托儿所的问题和晚餐安排		员工交流	15:30分泵奶		妈妈离开，丈夫回到家
16:00	16:00~16:10分：与同事聊天；16:15分：查看电邮		电话/泵奶	泵奶			
16:30	泵奶，整理电邮。16:50分离开办公室		16:50分离开	16:45分离开办公室	下周项目计划，16:45分离开		

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
17:00	到家，换衣服，和孩子们玩，做晚餐，给孩子们洗澡，讲故事，睡觉	17点离开办公室	到家，换衣服，和孩子们玩，做晚餐，给孩子们洗澡，讲故事，睡觉	放下包，去托儿所接孩子们。到家，做晚餐，让孩子们准备好睡觉	到家，换衣服，和孩子们玩，做晚餐，给孩子们洗澡，讲故事，睡觉	做晚餐，和孩子们玩，晚餐，给孩子们洗澡，讲故事，睡觉	
17:30		到家，换衣服，和孩子们玩，做晚餐，给孩子们洗澡，讲故事，睡觉					17:45分做晚餐
18:00							18:15分和家人一起吃晚餐
18:30							
19:00							19:15分开始。婴儿的洗澡时间，以及睡觉时间训练
19:30							
20:00	20:15分孩子们睡觉，给儿子准备明天的午餐	20点婴儿睡觉。给儿子准备明天的午餐。干预儿子不睡觉在玩的情况	婴儿睡觉，20:15分出去做美甲，同时看书				20:15分婴儿睡着
20:30	为即将进行的审核给团队成员发会议邀请邮件；查看工作电邮	20:25分出门，阅读一本我一直都忽略了的业务书籍		孩子们睡觉。准备明天的午餐	孩子们睡觉。与母亲聊天，来我们家	孩子们睡觉。清洁厨房，查看信件	
21:00	21:00~21:45分：看奥运会		回到家。准备明天的午餐，换下运动服	与母亲聊天，来我们家	睡觉	看奥运会	和丈夫聊天，出差回到家
21:30	21:45分洗澡，看杂志	到家。看奥运会	和丈夫一起看会儿电视，聊天	自己的睡觉时间	睡觉时间		泡澡泡了比较长时间，准备好上床睡觉
22:00				睡觉	睡觉	准备好上床睡觉	
22:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	床上时间	床上时间
23:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
23:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
0:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
0:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
1:30	喂奶	喂奶			喂奶	喂奶	喂奶
2:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
2:30	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
3:00	婴儿醒了，喂奶；儿子醒了，给他喝水、再回去睡觉；婴儿又想吃奶了	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	大一点儿的孩子醒了，噩梦
3:30		睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉
4:00	试着回去继续睡觉	喂奶	睡觉	睡觉	睡觉	4:00~4:45分：婴儿醒了，很沮丧	喂奶
4:30	睡觉	睡觉	睡觉	喂奶	喂奶	睡觉	睡觉

每一个参与者在日志中都记录了自己的空闲时间。很多女性会看电视，看书，还会去参加朋友聚会。即使是那些一周工作差不多60个小时的女性也有自己的休闲时光：逛街，参加聚会，看电影。

这些事情有没有像人们所希望的那样经常发生呢？可能并没有。而且当一个人不在状态的时候，他并不能够在精神上真正享受这些休闲时光。休闲是一种选择，享受丰富多彩的人生就意味着不仅要将休闲作为比较重要的事项，也意味着你要承认在生活中确实存在空闲时间，你也能尽情地享受属于自己的甜蜜时光。这正是平衡工作与家庭的秘诀。

我是有空闲时间的，有时这种空闲会以大段的时间出现，比如说加利福尼亚索诺玛地区葡萄园和酒庄之旅，但更加常见的方式是，和孩子们玩耍、坐在沙发上看半个小时杂志，或者与朋友约着一起跑步、与丈夫一起看电视等。

尽管如此，参与者在看电视上花费的时间并不算多，平均每周看电视的时间是4.4个小时。根据美国人时间使用研究的调查数据，有6岁以下子女的在职母亲每周在看电视这项活动上大约会花费11个小时，而那些子女年龄在6岁以上、17岁以下的母亲，这个时间则达到了13个小时。

如果你想拥有更有意义的人生，那么减少看电视时间的倾向是有好处的。在一天结束的时候，你可以提前半小时关上电视，利用这段时间做一些更加有意义的事情。

在衡量人类享受的程度方面，阅读比看电视的分数要高一些，但还是不如性生活。拼接画项目参与者的记录是平均每周阅读3.9个小时。调查显示，美国人的平均阅读时间在工作日大约是19分钟，周末大约是20分钟，而在这个平均值的背后，其实有很多人根本就是零。父母给孩子们读书的时间也大概有那么几分钟。调查发现只有21.3%其子女在6岁以下的已婚全职妇女会经常给自己的孩子读书。

休闲娱乐活动还包括听歌剧、看话剧这样的高雅活动，还有一些农业活动——“摘橙子榨果汁”。有几位女士安排了去做水疗美体。

我发现若要享有休闲时光，就需要处理“需求”和“供给”之间的关系。“需求”意味着有一些事情是你主动想要去做的，你也需要有时间“供给”，以便去做这些事情。

因为我们总是假定自己没有时间，所以没有真正地想过这个问题。当空闲时间出现的时候，我们也就没有做好抓住它并享受它的准备，而是把这些时间浪费在了一些无谓的活动上。一位女性在日志中记录道：“我在屋里转来转去（家人都出去了），吃饼干，刷脸谱网、推特……”

如果你有30个小时的空闲时间，你会怎样利用呢？

多年以来，我都按时参加教堂的唱诗班活动，即便是在有了孩子之后也是如此，对此我非常享受。唱歌、弹钢琴，都可以列入我的30小时清单里。我也会和朋友们一起喝一杯，我还会安排晚餐聚会。我喜欢烘烤食物。我喜欢看一些八卦杂志，我喜欢读诗，还喜欢写诗。我还想去进行一次长途单车骑行。

了解你喜爱的活动是什么，能够帮助我们充分利用零星的时间。

一位理财规划师在日志中记录，她回到家的时候发现水管爆了，到处都是水，她花了几个小时来处理这场灾难。第二天她在家工作，同时安排修水管的工人们来家里干活。第三天她安排了一个专业的清洁服务团队做保洁。所有的这些活动占用了她7个小时时间。

用这样一段时间来处理这种事情算是合理的。直接让这位忙碌的女士找到7个小时来看一本书，或者进行铁人三项训练，她很可能会回答：不行。但是，当有一些紧急事项需要她去处理的时候，她就能够找到这样的7个小时。

也许你也已经注意到了这一点。如果你正被一本书深深吸引，你就会想方设法利用一点一滴时间来阅读。2012年，《饥饿游戏》一书卖出了差不多2 770万册。一本好书或是像《纸牌屋》这样的热门电视剧，都反映了“需求”的一端。

为休闲活动创造时间的人都善于增加需求。当你有很多好书时，你会随手拿起一本书来看。你也可以用同样的方式来对待其他的爱好。我最近就把电子琴从储物室里翻了出来，安置在办公室里。这会激发我坐下来，弹奏一下。

要想让休闲成为你生活中的一部分，就需要给它们留出空间。缺乏空闲时间的一个原因是，我们仍在努力适应初为父母时所经历的艰难时光。子女小于2岁的女性相对于其他参与者而言，她们用在运动和阅读

上的时间大概少了1/3，看电视上的时间则少了40%。她们将很多本来可以用来休闲的时间都用在照顾年幼的孩子上了。

好在孩子们总是会长大的。

那么问题就是，空闲时间都在什么时候出现呢？安妮·博格尔以每个月12本的速度博览群书。她说：“我用其他人查看手机和电邮的点滴时间来看书。”跑步的时候她还会听电子书，以这种方式她每个月还能多读完两本书。

还有一些空闲时间是比较集中出现的。即便是最忙碌的人也有这种潜在的大块空闲时间，但要最大程度地利用起来，就需要做出精心的选择，而不是把这些时间浪费在随意查看电邮、发几篇博客，或者是做些杂事上。考虑到拼接画项目参与者们用在处理家务和杂事活动的总时数变化极大，从每星期2个小时到超过25个小时都有，这里面就有很大空间可以做些文章。

下面的方法可以帮助你“创造”出空闲时间：

留意工作日。你可以在正常的工作时间内留出一些空闲。现在，人们已经把大量休闲活动融入到了工作之中。

如果你通常会在午餐之后上网半小时，那就可以约个朋友一起吃一次时间长一些的午餐，也可以在下午上网的时间，选择出去散个步。如果你在家工作，那么可以在休息时骑车出去兜一圈。

有很多雇主宣称自己是支持员工做志愿服务的，所以如果你希望多做一些志愿活动，那也可以考虑安排在工作日。例如，有一位工程师利用工作日为一场数学竞赛义务担任评判，另一位会计师则帮助一家非营利机构处理账目。

请一天假。你可以有意请一天假，至少是半天。在谢丽尔·桑德伯

格的《向前一步》中，她详细叙述了发生在拉里·卡纳里克身上的故事。拉里曾是麦卡锡公司华盛顿特区办事处的负责人，当时桑德伯格就在那里工作。拉里会与每一个辞职的员工沟通，慢慢地，他发现人们只是因为一个原因辞职：他们已经筋疲力尽了，厌倦了长长的工作时间和频繁的出差。拉里说他可以理解这种抱怨，但他不能理解的是，所有辞职的人都还有没有用完的假期。直到他们离开公司的那一天，他们已经完成了麦卡锡公司要求他们做的每一件事。拉里恳请大家更好地掌控自己的职业生涯发展。他说，我们可以决定自己想要做些什么，我们有责任在工作与生活之间划出界线。

如果你有假期，那就休假。如果你总是在假期和自己的私人时间里工作，以致筋疲力尽、疲惫不堪，那么你也不会在生活这场游戏之中赢得任何分数。一位被半夜轮番醒来的孩子搞得非常辛苦的单身妈妈，选择早上独自在咖啡厅待了两个小时，就是为了给自己充电。另一位女士因出差占用了周末时间，就选择在周一休息。一位生物技术项目主管会在需要减压的时候，请半天假去逛街。

将幼儿看护安排延长一点儿。如果你的保姆可以待到晚上6:30分，你就可以在4:30分下班，然后约朋友喝上一杯。如果通常是由你去接孩子放学，那么每周找一天安排你的伴侣或者保姆去接孩子，这样你就可以利用这个时间放松一下或者参与一些社交活动。

有一位女性安排了保姆在每周五和周六晚上、孩子们上床睡觉之后继续提供看护服务。这样，她与丈夫两个人就可以和朋友们一起出去。

充分利用夜晚的时光。有一天晚上，我在大概10点的时候打开了电视，频道设定在孩子们平时看的“尼克幼儿频道”。突然，一件奇怪的事情发生了——电视节目中，主持人告诉小朋友们该去睡觉了，然后切换到一个叫作“尼克妈妈”的新系列节目，主要播放经典的喜剧和情景喜剧片等。正如尼克频道为这个新系列所做的宣传那样，“做妈妈是一份一

年365天、一周7天、一天24个小时全年无休的工作，所以我们希望能够给你一些喘息之机。每天来看一些专门为你们制作的搞笑照片、搞笑视频、搞笑故事和搞笑节目。（欢迎收看。）”

很显然，尼克频道确实花了一番功夫来分析小孩子的妈妈们是怎样的一个群体，并且发现深夜的那几个小时通常是妈妈们主要的“个人时间”。如果你的孩子是晚上8点上床睡觉，而你是晚上10:30分睡觉，那你就可以在孩子们睡了以后工作1小时，做1小时有趣的事情，然后再用半小时让自己平静下来。对于这段时间来说，看电视是一个选择，你也可以看一本书、给朋友打个电话。

善于利用孩子们的课外活动时间。现代的育儿之道要求父母送孩子参加各种各样的活动，有些富有创造性的父母找到了如何利用孩子的活动时间来安排自己个人追求的方法。她与其他几位送孩子来参加训练的妈妈们结成了朋友，她说：“我们三位母亲一起，会买些寿司，再买一瓶葡萄酒，然后坐在车里乐上一会儿。”

报名参加一些活动。成年人和孩子们一样，可以通过参加业余活动来提升自己。琳达·巴谢利参加了一个吉他训练班，每周学习2.5个小时。温蒂·露丝则参加了一个拼接画制作班，她还用邮件给我发来了一些她的作品。她说：“这是一个暂时脱离现实世界的方式，可以让我从自己的思虑中跳出来。三个小时的时间好像一眨眼就过去了，现在我还是会在家里制作一些画作，还有很多的创意等待实现。我更加快乐了。”

把出差时间变成个人时间。商务旅行可能是令人疲倦的、孤单的，但你可以在不用跟任何其他人交代的情况下补充睡眠、享受酒店水疗、拜访朋友。有一位女士在去纽约市的商务旅行中，除了完成公事之外，还和朋友们聚了聚、并且做了美发。另外一位女士则在参加会议的空闲时间里去爬山。只要精心安排一下，你可以抽空去参观画廊，或是去几

个当地的著名景点转转。

认真规划你的周末。即便是用了所有的办法，在工作日中能够安排出来的空闲时间仍然是有限的。所以，周末就变得至关重要。

拉玛·卡夫是一位软件工程师，她希望更好地利用自己的周末时光。“我们通常都是没什么计划地晃过去了，比如做些杂事或者去社区公园之类的。”但是她日志中所记录的那个周末非常精彩。那一周是印度教的新年，她和家人、朋友们去外面吃饭，还参加了一个便餐晚会。按她的说法，“那个周末我感觉非常满足”。

每个周末安排3~5个有趣的活动，这样就能达到较好的平衡。你可以在周五租一张电影光碟，周六上午和全家人一起骑车，周六晚上和朋友们一起出去聚聚，然后在周日去教堂。只要提前计划，你就能够拥有一个快乐充实的周末。

换个方式思考。你可以重塑自己的休闲时间。一位女士的孩子还处在蹒跚学步的阶段，她在自己的日志中写道：“和我的孩子一起在地板上玩，这也是一种休闲活动。”

对我来说，子女渐渐长大的最大好处之一就是能够在家里和他们一起玩。但是，在很多时间日志中，我看到这种孩子长大所带来的潜在益处变成了更多的家务和杂事时间。有一位女士曾经在2013年的日志中记录她花了5个小时来整理地下室，当我2014年再次来访她时，她说这件事又回到她的待办事项清单上了。地下室永远都是一场噩梦。

“偷得浮生半日闲”的最佳方法是：把当下作为休闲时刻——当你窝在沙发里看报纸的时候，就让碗碟在洗碗池里待着吧；当你整理一件艺术作品或者相册的时候，就不要管你的收件箱里是不是又有了新邮件。选择不同做法的人的时间日志之后，我无法相信那种“现代生活中有一些东西令我们变得忙碌不堪、筋疲力尽”的说法。如果我们确实感到筋

疲力尽，那就要检视一下我们的思维模式了。现实中有很多的选择，可以让你的生活更加有趣。

通过访谈，我发现在这方面单身妈妈比有伴侣的妈妈处理得更好。如果你有一位生活伴侣，那么你会觉得你牺牲了自己的时间来照顾孩子和处理杂事，你的伴侣应该知道在周末给你留出2个小时的个人时间。但是他不会读心术，于是你会不开心。单身妈妈知道她们不可能做出这样的假设，所以会提前做好计划。

有一位女士在她独自收养两个女儿后，就准备取得终身教授的职位。“我们得吃饭啊。”她说。所以，在假期结束之后她便安排两个女儿参加了全托班，而这种安排也获得了回报。之后不久，她就得到了那个终身职位，也有更多的灵活性来安排自己的时间。单身妈妈都很清楚，除非她自己计划好怎样去做，否则她连剪头发的时间都找不到。

这就是生活，你不用觉得愧疚。有一位女士和4岁大的儿子搬到加拿大后，她了解到社区能提供“儿童临时托管服务”。通过利用这种服务，在记录日志的那个星期，她与朋友们一起度过了一个水疗之夜。她告诉我，保姆在周日的时候也会来照顾孩子，这样她能够有机会跟姐姐出去喝杯咖啡。她提前做好了计划，并且很好地利用了这段空闲。

即便你不是单身父母，也可以对休闲时间采取同样的态度。你可以预留出一段时间，认真考虑如何去利用它，然后尽情享受并品味这段时光。

但是，人们有时候会看着自己的时间日志，对上面显示的空闲时间感到“其实我并没觉得有什么享受”。有些人虽然在看电视，可其实脑子里想的却是第二天早上将要进行的一场艰难的谈话。

有一位女士告诉我：“我总是想着自己的工作，即便是在做晚饭或者在健身房的时候，我也在想着工作。这样一来，我工作的时间就远远

超过一周40小时，虽然我并没有真的坐在电脑前来完成这些事情。”

如果你还在想着与合伙人在电话会议中发生的争执，那么你根本就没有从工作状态中解放出来。灵感随时可能出现，很多人就是在开车甚至洗澡的时候想到了最棒的点子。但如果对于工作的思虑已经影响了你放松、影响你的休闲，那就会影响到你的健康和生活。

好在有几种方式能够对这种状况起到一定的平复作用。第一，就是在工作与家庭之间设定一些切换仪式。即使你在家办公，也可以给自己一些自由空间，比如出去散步，看10分钟报纸。

第二，你可以试着不要把一天发生的事情都向你的伴侣倾诉。我采访心理学家彼得·尚罗德时，他说，讲述你遇到的问题会激发你努力让自己远离的思虑。相反，你可以问一问你的伴侣今天过得怎么样，看看你能否帮助孩子们解决他们所遇到的问题。做一个好的倾听者能够让你从自己的思维中脱离出来。

第三，培养一个爱好。人脑在同一时间里只能关注某几件事情。如果你正在忙着帮女儿一起用瓶子做一艘船，你就不会有太多精力去想着之前开过的会议。

第四，给自己设置一个指定的焦虑时间。尚罗德告诉我，他有一些长期客户会经常发电邮给他，让他提醒自己“在周五讨论一下某个问题”。这个简单的行动是对大脑中有意识的部分做出了一个许可，容许他们可以晚一些再考虑这个问题。这样一来反而有可能激发了大脑的潜意识，当尚罗德在周五抛出那个问题的时候，他们大都已经找到了解决办法。

第五，如果你在放松上存在困难，那么你可以设定一些规矩，甚至可以为空闲时间做出预算。也许你有一张吊床，但你从来没有真的去享受过，因为懒洋洋地躺在吊床上对于你这种大忙人来说太过奢侈了。就

算有了那么一点儿时间，你也会选择去收拾孩子们扔了一地的玩具。用并不愉快但是“富有成效的”任务来填补时间的模式是很荒谬的，但这些信念来自我们头脑中根深蒂固、很难改变的一些认知。

不要强迫自己去克服，你可以每周给自己指定两个具体的吊床时段，每次20分钟。比如，把它列入周三晚上的待办事项清单中，让你的伴侣负责照顾孩子，然后在周六下午再享受一次。

你也可以听从一些更为权威的指示，给自己留出一整天的空闲时间，至少是比平时更多的空闲时间。这样一来，你就有了一整天来放松。如果你的孩子还比较小，这一天可能并不会显得那么悠闲平静，但是总会有平静下来的时候。而且，如果你不能看电视，也可以打个盹儿，或抬头看看云。无论是哪种方式，都应该给你的生活留有空间，而正是这些闪亮的空间碎片令你生活的这幅拼接画中有光芒闪耀。

把一项你喜欢做的休闲活动变成自己赖以谋生的工作。这正是艾南迪·拉曼·克里斯的做法。白天，她在西雅图的家中，受雇于一家大型软件公司。晚上，当年幼的孩子们都睡觉了之后，她会再通过自己创办的一家小公司，制作原创的精美贴纸薄。以现在这种混合方式来经营，对于她来讲是最好的——她从那份高科技工作中获得了很好的报酬，所以在自己的副业上，她可以只接受那些自己愿意接受的项目。

家里有一个正在学步的孩子，一个4岁大的孩子，还有一份工作，这些加在一起很容易会让克里斯觉得自己没有时间用在艺术创作上。但是，她继续追寻自己的梦想：“你仍然能够找到办法去做那些你真的想做的事情。一直以来，即便两个女儿都还年幼，但我一直坚持做这些手工艺品，我为了自己继续做着。她利用晚上7:30分~9:30分这段时间来创作，而不是看电视。克里斯告诉我，有一天晚上她看了一会儿电视，几个小时之后，“就到睡觉时间了！”她说，“这可不是我想要做的事情，还是做手工艺品更有满足感！”

第9章
时间管理策略

研究时间管理这么多年，当我在讨论如何利用好每一个小时的时候，不可避免地会有一些人发出嘘声，认为把每一分钟都占满可不算幸福。比如《金融时报》2015年年初的一篇文章就写道："虽然范德凯姆女士对于时间管理那种强迫式的观念毫无疑问能够帮助一些人变得更加富有成效，但她那种控制一切的风格也会让另一些人感到窒息。"

我并不是坚持要大家"利用"每一天的每一分钟。我也没有成功地利用了每一分钟。夏日的夜晚，在孩子们都睡了之后，我喜欢坐在自家的后院，什么都不做，只是倾听松间微风拂过的声音。我也并非要残忍地把自己的时间变成一连串毫无乐趣的工作和各种事务，但我相信，既然生活是由一个个小时构成的，那么对时间的适当管理就是愉悦的人生经历得以发生的关键所在。

这一章主要是我自己总结的一些时间管理策略，把这些方法结合在一起应用，就能够让我们的生活变得更加丰富多彩、充满乐趣。

策略1：学会估算时间

知道某件事需要花费多长时间，这听起来是很简单的技能，但我们正是因为无法搞清楚这一点，才把生活搞得一团糟。当我采访美国项目管理协会的总裁和首席执行官马克·兰利时，他告诉我，因为估算错误和计划不足，企业投入到项目中的资金差不多有11%将会损失或被浪

费。如果这个数字对于个人效率也同样适用。如果我们对于到底需要多长时间去完成某件事能够有更准确的估算的话，就可以在每周里得到额外的18.5个小时。

估算时间确实是一件很难的事。当我的女儿露丝和儿子贾斯珀、萨姆在同一时间睡觉的时候，我会习惯性地低估了他们三人睡觉所需的时间。我希望他们能够在晚上8:30分时就回到睡房并且安静下来，但直到9:15分他们还没睡着。这样一来，我就没有那么多时间来讲故事，我也会随着时间的流逝越来越郁闷。

如果你想在估算时间方面变得更强大，第一步就是持续记录时间日志。时间日志能够让你看到，所谓的早上10点的“1小时”会议总是不会少于75分钟，这也就解释了无论你在接下来的11点安排了什么事情，你都无法完成的原因。

有些人会过多估计完成某项任务所需要的时间。当我要写一些比较难的稿件时就会这样，虽然我也试图说服自己，这样做其实是为了留出一些机动时间，而不是为了规避无法完成的风险，但更普遍的一种倾向则是不切实际的盲目乐观。人们通常都认为自己无论做什么事情都能够一举成功，但你应该把所有可能出现的突发情况都考虑在内。

你还应该像一位大厨那样来思考。如果你的客人要在晚上8点来家里吃晚餐，你就需要弄清楚自己都需要做好哪些步骤。你可以从晚上8点这个时点来进行倒推，从而进行安排。

因为时间是有限的，所以我们应当最大限度地利用这种稀缺的资源。

策略2：利用上下班的时间

上下班时间有可能很难估计，交通状况的复杂性意味着每一天都可能出现不同的结果。当说到如何更好地利用上下班时间时，打电话是个很糟的主意。美国安全委员会的调查显示，2012年大约有26%的机动车碰撞事故涉及使用手机。以下一些方法能够保证你集中注意力。

找一位朋友同行。无论汽油价格上升还是下降，很少有人会选择与其他人一起拼车，因为大部分人都喜欢自由掌控自己的时间。不过你可以偶尔与同事、朋友一起拼车，聊聊工作和生活。你也可以与爱人一起开车出行，把无聊的上下班路程变成你们的约会。

尝试公共交通。我们也对乘坐公共汽车和火车也有些顾虑，为了赶车而疲于奔波的感觉确实有些痛苦，但你在搭车时可以不受打扰地休息片刻，这样便能加以补偿了。

在路上学习。上下班的路上，你可以抽空学习。比如，下载一些有声版图书，或是学习语言。如果你自己开车，就可以练习口语。如果交通情况比较复杂，你只需按下暂停键就可以了。

练习。虽然我已经做过多次有关时间管理方面的演讲，但在每一次演讲之前我都会进行预演。在演讲的前一天晚上对着镜子进行练习是一种方式，在开车的时候练习也不错。

动起来。一些女性经常把锻炼融入上下班过程中。她们会快步走到火车站，还会骑自行车去上班。你不需要每天都采用这种方式，重点在于你可以不时地增加运动量。

欣赏沿路的风景。上下班时间也可以成为你的个人时间。有一位女士曾向我描绘过她在加州的上下班路程：她在太阳初升的时候沿着海岸公路前行，一路上白色浪花拍打着海岸，冲浪的人们从车上卸下各种行头，甚至可以看到鲸鱼。然后她会搭乘火车来到旧金山，徒步穿过一个刚刚与城市一起醒来的繁忙集市，在那里，各种花草和新鲜的食材汇集

成一场色彩的盛宴。每一天早晨，世界都是闪亮而崭新的，充满了各种各样的可能性。

上下班时间也可以成为一场听觉的盛宴。最近我在华盛顿特区郊外参加一个演讲，路上就聆听了两次巴赫的B小调《弥撒曲》。我很少有机会坐下来静静地欣赏音乐，但那动人的旋律在车里营造出了静谧祥和的氛围。也有些人会在开车的时候听比赛转播，或是广播剧。如果你将开车时间转化为个人时间，那么在接下来的一天中，就不需要在网上花那么长时间来减压。你可以把这些时间用来工作，然后很可能你就可以早点儿完成工作离开办公室，并且避开下班回家的堵车高峰。

视频聊天。有不少人会在家里工作。如果你需要与某人进行面对面的谈话，可以用视频聊天。你也可以顺便与其他的朋友和家人在视频里聊一会儿。

策略3：善用旅途时间

如果说上下班时间是很容易被浪费掉的，那么在机场候机的时间就更容易被虚度了。布兰迪·赫伯特女士每4周中有3周是远程工作的，因为在她所在的缅因州与公司所在的辛辛那提之间并没有直飞航班，所以她需要在底特律机场、拉瓜迪亚机场或者是华盛顿杜勒斯机场转机。最近，她因为航班延误在底特律机场等了8个小时。

“我会借出一些书，然后在飞机上看。”布兰迪说。你还可以去机场的酒吧中试着结交几个新朋友。点上一杯啤酒，去聊几句，简单地以一些关于旅行或者天气的事情，或者电视中正在播出的体育节目来打开话题。你也可以在机场里到处走走，或者睡觉。

策略4：学会一心多用

一心多用可以刺激大脑不同的部位。研究发现，在开会的时候乱写乱涂有助于帮助你保持注意力和接收相关信息，因为这种方式能吸收胡思乱想的多余能量。

策略5：利用额外的时间

你会怎样利用那些额外的时间？

每个人都有能力在日程表的空闲时段为自己安排一些有趣或是有意义的事情。

詹妮弗·霍金斯是一位房产经纪人，她会利用额外的时间去做按摩。“对我来说，按摩的乐趣其实就在于我好像可以暂时脱离这个世界。”

在这凌晨，整个世界都是安静的，如果是你与其他人一起旅行，趁他们还在睡觉的时候，你也可以独自完成很多事情。一位女士在凌晨3点至6点完成了一份书籍策划。

策略6：利用点滴时间

很多人只要有一些空闲时间，都会查看电子邮件。智能电话的普及意味着即便是在电梯运行的30秒钟里，你也会去查看收件箱。

以下则是一些利用点滴时间为你的生活带来更多乐趣的小技巧：

•**抓住珍贵时光。**很多的儿童读物只需5分钟就可以讲完。等车时，

你可以和孩子们在人行道上玩跳房子，或者跟他们聊聊这一天有什么挑战。

•**列出100个梦想清单。**现在清单上面已经写了些什么？你还可以加上哪些事情？你准备在明年完成哪些梦想？

•**听一首喜爱的歌曲。**

•**给你的伴侣或者孩子发个短信，告诉他们你爱他们。**

•**阅读。**列出一份准备阅读的文章。

•**写一封信。**准备一些记事卡，给亲戚、朋友或者同事写上几句，很简短也没关系。只是简单的三四行字就足够让收信的人开心一天了。

•**写日记。**把写日记变成你生活的一部分。

•**写一部小说（至少是个大纲）。**这个听起来是那种需要投入很多时间的活动，其实并不需要。质量并不是重点，重点是写完它。

•**带着预定目标浏览社交媒体。**跟自己的联系人们保持联系。

•**运动。**你可以进行引体向上、仰卧起坐、5分钟跳绳等活动。

•**有策略性地安排日程。**看看你要做的事情，有哪些是可以推掉的？几分钟之内，你就能把一些不值得在你的生活中占有一席之地的事情处理掉，为自己赢得好几个小时的时间。

•**默记一段激励人心的名言。**

•**认真安排你的休闲时光。**人们通常都善于制定工作目标，但在个人目标上就不那么擅长了。你可以在周末与朋友们一起吃晚餐，和家人一起看电影，做可口的苹果派。给自己安排一些有趣的活动会让你对周

末有所期待。你的待办事项清单可分为三部分，分别是：工作、家庭、自己。这样的一个设置会提醒你，每一个类别下面都应该有点儿安排。

•**坚持学习。**观看一段TED演讲视频，或者是专业的推文。

•**散步。**到户外去，新鲜的空气会让你焕然一新。

•**浏览手机中的照片。**这些照片能够唤醒你美好的回忆。

•**小睡。**你可以抽空小睡片刻，这样醒来后又会重新充满活力，可以更好地集中精力处理手头的事务。

策略7：关注整幅拼接画

时间管理最重要的一点就是把每一分每一秒放在总体背景环境中看待。我在忙碌的时候总是提醒自己留意这一点。工作时，我会努力工作。但我也会全身心地享受假期。

2014年4月，我非常忙碌，有很多个演讲和会议。但一个慵懒的午后，我和家人来到郊外一家名叫“长春蔓”的农庄里度假。我手洗了衣服，晾在户外。我的儿子萨姆吃早餐时对我说：“妈妈，我爱你。”生活中有难熬的时刻，也有甜蜜的时刻。对了，还有蒲公英，我的儿子采下来一把，坚持要我插在头上。

一幅拼接画中可以包含所有的一切。当你着眼于所有的拼图碎片时，就会发现它们的踪迹。

这种关注拼图整体的能力体现在艾玛·约翰逊的日志中，我被她的故事深深鼓舞。我刚认识她的时候，她每周只工作几个小时，做些自由写作的事情，主要任务是照顾刚出生不久的女儿。她绝大部分时间都待

在家里，她丈夫则外出挣钱养家。几年前，她的第二个孩子出生后不久，艾玛和丈夫就离了婚，前夫给孩子的赡养费也没有延续多长时间。

如果她为这些痛苦的往事而自哀自怨，我也不会指责她，但她选择以更为广阔的角度来看待生活。要记得草莓季总是短暂的。到她需要养活自己和孩子们，于是她重新投身到职场，并且表现甚佳。她告诉我："我学会了以一种非常有效的方式提出问题并找到答案。"她在20分钟内就能够结束一次电话访谈，并且把会议尽量安排在一起以节省时间。她还主持一个广播节目，写博客，并且陪伴自己的儿女。正如她所说："我并非仅是花些时间在孩子身上，我希望和他们一起相处，一起欢笑。"

她的日志中（见表9–1）也记录了当你运用一个个拼图碎片来创作一幅内容丰富多彩的拼接画时——这些组合将构成非常精彩的人生。

表9–1 艾玛·约翰逊的时间日志

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
5:00							
5:30							
6:00	起床，做早餐，准备午餐盒，给孩子穿衣服，7:25分前送女儿去车站		起床，做早餐，准备午餐盒，给孩子穿衣服，快速查看电邮，出门去车站	起床，做早餐，准备午餐盒，给孩子穿衣服，电邮，完成鲸鱼，用标记凝胶给H的头发染色，车站	做早餐，准备午餐，给孩子穿衣服，送H去学校		
6:30						打扫房间，准备6岁生日会	
7:00							
7:30	上社交媒体看博文（前一晚写的），电邮，和L一起玩				写完故事，备案		
8:00		杂项工作，电邮，写博文，社交媒体	写东西，整理3个故事，电邮社交媒体，客户紧急事件	在去机场接妈妈之前工作，期间试着让L看录像			

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
8:30					送L去学校，瑜伽		
9:00	瑜伽课						爬下床，在家和我妈妈一起吃早餐
9:30							
10:00				去机场接到妈妈，回家	和编辑通电邮，为广播节目做准备		慢跑
10:30	走路去模型店给H买生日礼物（她爸爸也给她买了一个滑板！），和潜在访问对象约好了的通话		写东西，整理3个故事，电邮社交媒体，客户紧急事件	完成，发出2个故事，吃午餐，安排妈妈住下	广播节目！		
11:00	访问消息来源，客户会议，狼吞虎咽的午餐（整个星期我差不多总是给自己做一份沙拉）					带着5个小姑娘在美甲店开派对，取比萨饼，走路回家	冲凉，午餐，闲着
11:30					和妈妈一起吃午餐		
12:00					冲凉，梳头，化妆，咖啡		开始准备晚餐，同时在电话上和朋友聊天
12:30		出门去买墨西哥菜外卖，主要是为了呼吸新鲜空气，和我妈妈简短通电话			修改故事，写故事，跟进处理电邮，在“OkCupid”网站上和一个家具制造商谈谈情	在我家吃比萨饼和蛋糕	处理孩子们生日聚会和晚餐的杂事
13:00	冲凉，咖啡，换衣服	与其他博主/企业家一起411友好的同志会议	写东西，整理3个故事，电邮社交媒体，客户紧急事件				
13:30	更多电邮，跟进，在社交媒体上消耗时间	各种写作/电邮，在HomeExchange.com上注册，准备夏季住房交换！				和妈妈，哥哥，嫂子，还有孩子们一起	
14:00				和我的经纪人完成每周媒体训练			

（续表）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
14:30	开车，为H的生日做准备（花、卡片）					开车带孩子们横跨皇后区去参加另外一个生日聚会	
15:00	到学校接孩子，走路去H的舞蹈课，L和我一起去银行，并且在咖啡馆里共度妈咪时光	采访消息来源	去学校接孩子，和他们一起玩		去车站/托儿所接孩子们，处理杂事，回家	送孩子们到达聚会，去咖啡馆，意识到我离那个喜剧演员很近	
15:30		写故事，在脸谱网上浪费时间，写书！		准备特别晚餐，和孩子们还有妈妈一起待着		在“Okcupid”上跟他聊天，发短信给他	
16:00			不同寻常安排：送孩子们去邻居家玩，我自己工作。以前从来没这么做过！			他过来与我来个即兴喝咖啡约会	从他们爸爸家接上孩子，和妈妈在我自己家待着，做晚餐
16:30					孩子们和姥姥一起玩，我从头开始做鸡肉馅饼		
17:00		瑜伽					
17:30	做晚餐，吃晚餐，接到亲戚们打开祝贺H生日的电话					回到聚会接上玩累了开始发脾气的孩子，开车送他们去他们爸爸家过夜	家庭生日聚餐和晚会。除了没有圣诞树，我家看起来和过圣诞节时没什么两样
18:00			跑到杂货店给H的学校作业买手工材料，制作鲸鱼；邻居来吃晚餐		每周电影之夜（秀兰·邓波儿），同时吃晚餐－孩子们去睡觉		
18:30		写作		洗澡，换睡衣，我读《小木屋》，H串珠子，L到处扔。睡觉！			
19:00	蛋糕、礼物、邻居和嫂子来拜访					和妈妈、哥哥、嫂子一起去餐厅吃饭	
19:30		孩子们从爸爸家回来，亲亲抱抱，上床睡觉	孩子们洗澡，睡觉	孩子们洗澡，睡觉			

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
20:00	孩子们没洗澡就上床睡觉了，只有一个刷了牙，但两个都吃了很多甜食	访谈，单身妈妈博主会议	试着工作，但太累了。看会书，做了一点儿瑜伽，然后睡觉		电邮，一边给H烤生日蛋糕，一边听马克·马龙的播客“WTF”		
20:30	打扫厨房，查看电邮，准备睡觉，看一会儿新闻						
21:00				干会儿工作，读一阵书，早早睡觉		和喜剧演员的第二次约会！咖啡馆很合我的意啊	
21:30		上网，睡觉					睡觉！累死了！
22:00							
22:30					睡觉！		
23:00							
23:30						睡觉，精疲力竭！	
0:00							
0:30							
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							

致谢

我深深地感激帮助我完成这本书的所有人。

多年来，我记录了很多时间日志，虽然这也是一项富有启发性的过程，但如果不在一份表格里面记录生活的每一分钟无疑更加容易。所以，我觉得自己非常幸运，有这么多女性从她们繁忙的日程中抽出时间来记录日志，让我得以一窥她们如何支配自己的时间。对于她们提供的时间日志、她们在电话上与我交谈、分享自己的各种策略与挣扎，我均心怀感激。我从参与这个项目的每一个人身上都学到了很多。感谢埃米莉·斯内尔帮我处理数据。

我也对《快公司》网站中的那些编辑表示衷心感谢，是他们给了我一个平台，能够对其中的一些材料进行试验。《快公司》的读者是一群富有责任感而且热情的人。我还要特别感谢艾琳·舒尔特，马卡碧·蒙坦顿和凯瑟琳·戴维斯给予我的指导。我同样感谢我个人博客的读者们，是他们对我的想法提供了反馈意见，帮助我找到很多拼接画项目的参与者。希德传媒的南茜·希德在社交媒体和“只要一分钟”通讯上对这些观点进行了测试，而我自己的个人通讯订阅量也在她的关注之下逐步增长。

这是我与Portfolio合作出版的第4本书，感谢布鲁克·凯里在一开始就对这个话题表示出兴趣，感谢娜塔莉·霍尔巴柴夫斯基对书稿进行的编辑和润色。感谢威尔·维瑟尔和阿德里安·扎赫姆，感谢斯蒂芬妮·罗森布鲁姆以及各位版面编辑、设计师和销售人员。感谢埃米莉·斯图尔特帮助协商合同条款。

从家庭方面来讲，我非常感激能够拥有家人的支持。感谢劳伦、普

罗米斯和帕姆在照顾孩子和家务方面所提供的帮助。感谢我的婆婆黛安·康韦以及我的父母，吉姆和玛丽·范德卡姆，感谢他们给予的帮助和参与。

我的丈夫迈克尔·康韦始终让我们的生活充满激情。至于孩子们，他们总是在提醒我，为什么所谓“平衡”的隐喻并不那么正确。我想要弄清楚，如何才能以最佳的方式与这些小家伙们一起享受生活，为此我才开始写作有关时间的话题。我确信，当我们看着家人逐步成长时，工作与生活也会保持平衡。我非常喜欢观察贾斯珀、萨姆和露丝在第一次知道他们的弟弟将会到来时，是怎样的心情。草莓季是短暂的。下一次，我不会再让编辑把交稿日设定在预产期附近，但与此同时我也非常期待看到我们这个热闹非凡的大家庭故事中，又有了一个新的篇章。